Maitreya Magazine

nummer 2 jaargang 8

TIBETAANS BOEDDHISME

STICHTING
Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE

Nummer 2/Jaargang 8
Juli, augustus 1986

VERSCHIJNING

Tenminste 1x per kalenderkwartaal

UITGAVE

Stichting Maitreya Instituut
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel
Telefoon: 08876-2188

REDAKTIE EN VERTAAL-TEAM

Gelong Thubten Tsépel (Hans van den Bogaert)
Gelong Thubten Lodreu (Hermes Brandt)
Thon Memelink
Marian van der Horst-Lem
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin
Louwrien Wijers

EIND- EN FOTOREDAKTIE

Jan-Paul Kool

VORMGEVING

Jan-Paul Kool
Nicolaas van Beek

ILLUSTRATIES

Nicolaas van Beek
Kathy Cole
Karma Meunlam

DRUK

Offsetdrukkerij Refo
Gildenstraat 1a
3861 RG Nijkerk

COPYRIGHT

Stichting Maitreya Instituut 1986c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM

Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d. in zwart-wit.

VERSCHIJNING

Ten minste 1x per kalenderkwartaal.

ABONNEMENTEN

Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven ƒ 25,— per jaar.
Losse nummers ƒ 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN

Van abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postgironr.: 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Maasbommel.
Bank: N.M.B. Beneden-Leeuwen, rek.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN

Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS

Bijna alle vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN

Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

TELEFOON 08876-2188

Het kantoor van het Instituut is telefonisch bereikbaar tijdens kantooruren. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat.

BESTUUR
STICHTING MAITREYA INSTITUUT

Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk
1096 CS Amsterdam

Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

Penningmeester
Jan-Paul Kool
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

DOELSTELLING

De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofiëen in Nederland.

DONATEURS

Indien u zich kunt vinden in onze doelstelling en wilt helpen, kunt u donateur worden voor minimaal ƒ 100,— per jaar of ƒ 10,— per maand. De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf van noodzakelijke inventaris, begrotingstekorten e.d. Donaties kunnen aftrekbaar zijn voor de I.B. (vraag inlichtingen). Ook legaten zijn welkom.

DONATEURS GESHE AKTIE

Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag van minimaal ƒ 10,— voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe aktie. De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

LEENFONDS

Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf ƒ 2500,— storten op rekeningnr.: 86.13.56.138 van de N.M.B.-Bank te Beneden Leeuwen, t.n.v. Stichting Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT

Foto: Jan-Paul Kool

Lama Thubten Yeshe, de in 1984 overleden oprichter van de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition en in dat verband ook initiatiefnemer voor de oprichting van het Maitreya Instituut in Nederland, stelde in 1979 voor een Maitreya Magazine te maken. Die suggestie is met enthousiasme opgevolgd. Door de jaren heen is het initiatief uitgegroeid tot het tijdschrift dat u nu in uw handen hebt. Dank voor het bestaan van deze Nederlandse publikatie over Tibetaans Boeddhisme zijn we verschuldigd aan Lama Thubten Yeshe.

Maitreya Magazine

Geshe Konchog Lhundup, Hans en Alex en studenten tijdens de zomerkursus 1985.

Leidraad

Het belangrijkste nieuws in dit Maitreya Magazine is ongetwijfeld de terugkeer van onze geliefde Lama Yeshe. Hij is geïnkarneerd in Spanje en door Z.H. de Dalai Lama op 4 mei j.l. in Delhi herkend als de voortzetting van de bewustzijnsstroom van Lama Yeshe.

In 'de vriendelijkheid van de spirituele meester', belicht Lama Thubten Zopa Rinpochee het belang van een spirituele meester en hoe wij zonder deze 'reddingsboei' hopeloos verdrinken in de zee van het steeds terugkerende lijden.

We staan nog even stil bij het bezoek dat Z.H. de Dalai Lama in mei bracht aan ons land en brengen een artikel van zijn hand, getiteld 'de behoefte aan religie'. De uitgeverij Karnak zal zo spoedig mogelijk de lezingen die Z.H. de Dalai Lama in Nederland gaf in boekvorm uitgeven, reden waarom we in dit magazine hierover niets publiceren.

Nieuw in dit nummer zijn enige gedichten van de hand van de Belgische monnik Karma Meunlam die in het Kagyu centrum Yeunten Ling woont en werkt in Tihange-Huy. Hij heeft ons ook zijn diensten aangeboden voor het maken van illustraties waarvan u reeds enige voorbeelden kunt aantreffen.

De kern van de Dharma spreekt voor zich en in de Ode aan Manjoeshri kunt u inspiratie opdoen deel te nemen aan de Manjoeshri-initiatie en uitleg in de Kosmos te Amsterdam op 2 en 3 augustus die gegeven zal worden door onze dierbare Lama Thubten Zopa Rinpochee.

Hermes Brandt, die zich onlangs in ons centrum vestigde, geeft nadere informatie in verband met de maha annoetara yoga tantra initiaties die Lama Zopa Rinpochee in Maasbommel zal geven.

Verder natuurlijk ons programma tot eind december van dit jaar. In september, oktober en november zal onze eerwaarde Geshe Konchog Lhundup niet alleen wekelijks lesgeven in de Kosmos te Amsterdam, ditmaal met een Engelse vertaling, maar ook enige keren met Nederlandse vertaling in Den Haag, Nijmegen en Tilburg. De maand december is gereserveerd voor de Vajra Yogini retraite en in januari zal het Maitreya Instituut gesloten zijn.

De redaktie

Lama Yeshe is terug

Met grote blijdschap delen wij u mede dat de reïnkarnatie van onze zeer geliefde leraar Lama Thubten Yeshe, die op 3 maart 1984 zijn lichaam verlaten heeft, officieel is geïdentificeerd. Op 8 mei j.l. zond Lama Zopa Rinpochee, een brief met het goede nieuws naar de Maitreya familie. Hier volgt een vertaling van deze brief. De tekst tussen haakjes komt uit de pen van uw redakteur.

"Beste studenten van het Maitreya Instituut, Lama Yeshe heeft zijn grote liefde voor ons getoond door snel wedergeboren te worden in de gedaante van een baby met de naam Eusel. (Eusel is Tibetaans voor 'Helder Licht'.) Hij werd op 12 februari 1985 geboren in een ziekenhuis in Grenada, Spanje, om 19.40 uur. Zijn ouders zijn Maria Torres en Paco Hita. (Eusel is het vijfde kind van Maria en Paco, die de laatste zes jaar als medewerkers hebben gewoond in ons retraitecentrum Eusel Ling, oftewel Plaats van Helder Licht, in de buurt van Grenada.) Wij hebben ook het grote geluk dat Z.H. de Dalai Lama nu Eusel heeft erkend als Lama Yeshe's reïnkarnatie. Zijne Heiligheid had onlangs in Dharamsala al aangegeven dat de jonge Eusel Lama Yeshe's reïnkarnatie was en dit werd verder bevestigd door Zijne Heiligheid tijdens een persoonlijke ontmoeting met Eusel in New Delhi op 3 mei 1986. Zijne Heiligheid zei dat van de lijst met tien kandidaten die hem was gepresenteerd, Eusel bij het orakel het beste resultaat had. Zijne Heiligheid gaf Eusel een gelukssjaal, een bloem en een speciaal gezegend koordje.

Hoewel verdere selektiemethoden onnodig zijn nu Zijne Heiligheid Eusel als Lama's inkarnatie heeft erkend, is Eusel toch aan een voorwerpen-selektie-test onderworpen, waarbij Eusel verbazingwekkend korrekte antwoorden gaf. (Een vaak toegepaste methode om jonge geïnkarneerde lama's te testen is om ze series gelijksoortige voorwerpen te laten zien, waarbij sommige aan de overleden "voorganger" hebben toebehoord. De jonge lama moet dan, zonder zich te vergissen, aanwijzen welke voorwerpen in zijn vorige leven van hem waren.) Eusel en zijn moeder Maria blijven nog ongeveer een maand in Dharamsala en gaan dan terug naar Spanje. Eusel spreekt al een paar westerse woorden en ook een paar die Tibetaans klinken. We hopen de officiële inauguratie aan het eind van dit jaar in Kopa te houden, maar dit staat nog niet vast. Ik wil alle studenten van het Maitreya Instituut van harte danken voor alle gebeden en de poedja's die jullie op mijn verzoek hebben gedaan voor Lama's snelle wederkomst en voor de verdiensten die jullie hebben toegewijd aan dit doel.

Eusel, de inkarnatie van Lama Yeshe.

Bedankt.

Zopa."

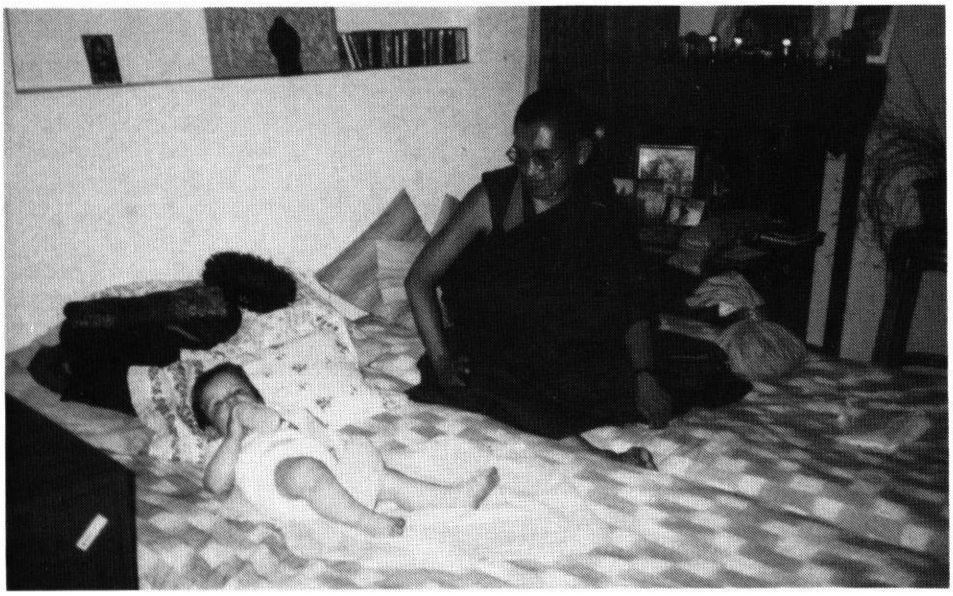
We laten nu ook een uittreksel volgen van de woorden die Lama Zopa op 4 mei j.l. sprak in Delhi, toen hij voor het eerst Eusel presenteerde aan een kleine groep studenten.

"We waren volledig verloren, zonder leidsman, overstelpt door de problemen. We hadden het heel moeilijk. Toen kwam Lama, die ons de weg wees. Daarom hebben we meer aan hem te danken dan aan alle boeddha's van verleden, heden en toekomst. Als wij Lama niet ontmoet hadden, als hij ons niet geholpen had, dan was ons leven niet anders geweest dan dat van een geit of een varken. Dan zouden we nog steeds barbaren zijn zonder enig benul van Dharma. Wij waren hulpeloos en Lama hielp.

Na Lama's heengaan hebben zijn studenten hun vertrouwen in hem niet verloren. Zij bleven Lama's adviezen opvolgen. Zij bleven doorgaan met de beoefening van de Stadia van het Pad en bovendien met de beoefening van Tantra. Alle moeilijkheden ten spijt, hebben de studenten retraites gedaan en anderen geholpen door les te geven of anderszins. Zij hebben zich hard ingespannen voor de centra en naar harmonie gestreefd, iets waar Lama altijd de nadruk op legde. Door al deze oorzaken heeft Lama weer een nieuw lichaam aangenomen, om ons opnieuw te leiden.

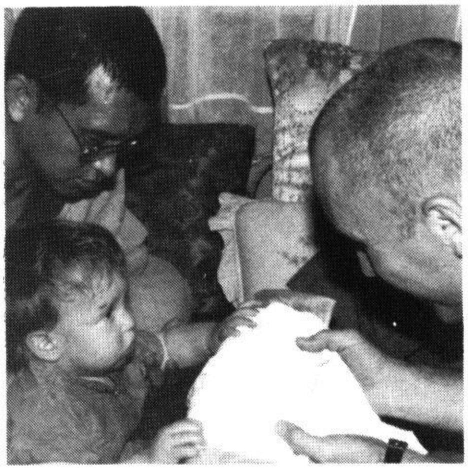
Toen ik vorig jaar (september) in Spanje was, heb ik de beschermers en het Veld van Verdienste geraadpleegd. Dankzij hen was ik er volledig van overtuigds dat Eusel de inkarnatie van Lama was. Een paar weken geleden, voor ik Dharamsala verliet, gaf ik Zijne Heilig-

Maria, Geshe Tsering (Lama Yeshe's broer), Eusel en een Tibetaan.



Lama Zopa en Eusel

Lama Zopa en Eusel.



Lama Zopa, Eusel en George Churinhoff.

heid een lijst met tien namen uit welke Zijne Heiligheid Eusel aanwees. (Rinpochee zond toen bericht naar Maria in Spanje en vroeg haar met Eusel naar Delhi te komen om Zijne Heiligheid te ontmoeten.)

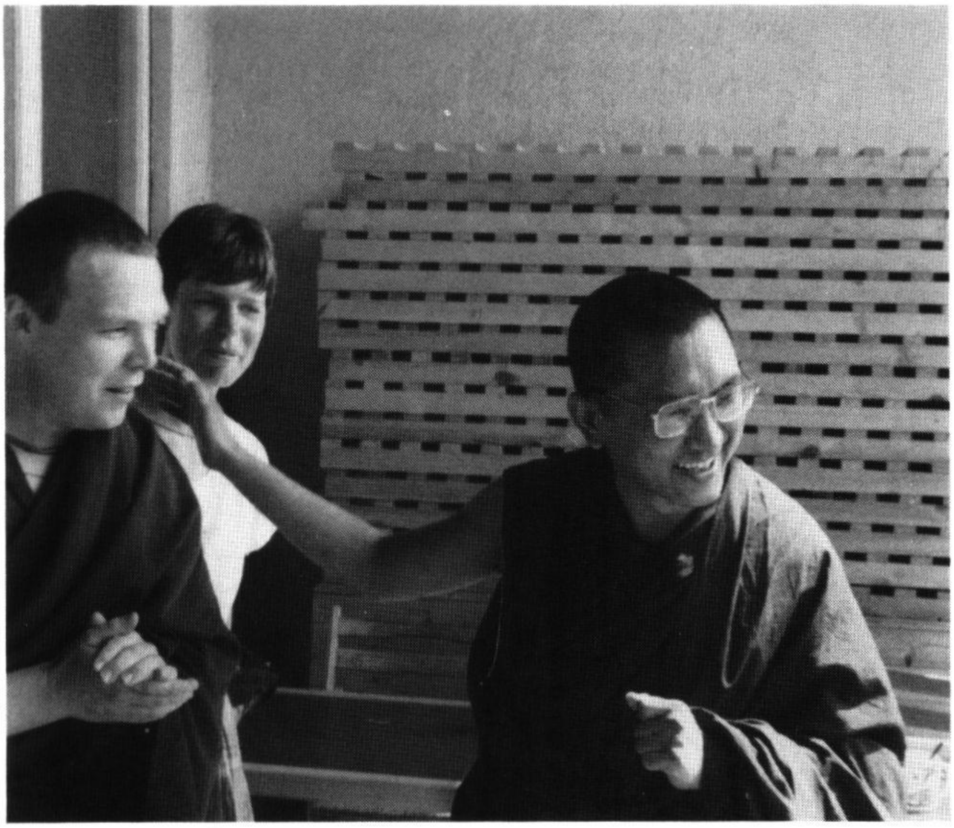
Gisteren hadden we een onderhoud met Zijne Heiligheid in Delhi. Nadat we kata's (Tibetaanse sjaals) hadden aangeboden en de zegen hadden ontvangen, gingen we zitten. Eusel pakte een paar bloemen van de tafel, liep om de tafel heen en deponeerde de bloemen met kracht in Zijne Heiligheids schoot. Zijne Heiligheid schonk veel aandacht aan Eusel en was uiterst beminnelijk. Hij vroeg aan de moeder of er bepaalde tekenen waren geweest en of het kind bijzondere kenmerken had. Zijne heiligheid zei dat, wanneer Eusel begint te spreken, hij zelf meer bewijzen zal leveren.

Toen vroeg Zijne Heiligheid: "Nu is hij nog erg klein. Willen jullie een jaar of twee, drie wachten, voordat jullie het bekend maken?" Ik kon niet wachten. De studenten hebben zo hard gewerkt, zo hard gebeden, zo veel verantwoordelijkheid op zich genomen voor de organisatie en om anderen te onderrichten, dat ik dacht dat het beter was een eind te maken aan de leegte en het bekend te maken. Zijne Heiligheid stemde daar mee in. Hij legde verder uit aan enkele aanwezige westerlingen, dat bij bij de identificatie Eusel het beste resultaat in de mo (orakeltechniek) had en dat de uitkomst van zijn mo hetzelfde was als de mijne. Bij het afscheid bood Zijne Heiligheid aan Eusel een speciaal gezegend koordje, bloemen en een kata aan. Toen Zijne Heiligheid het koordje om zijn nek legde, strekte Eusel met een stralende glimlach zijn arm uit en legde zijn hand op Zijne Heiligheids oor en drukte zijn wang tegen Zijne Heiligheids wang. We kunnen aan geen hoger iemand advies vragen dan aan Zijne Heiligheid. We hoeven daarom niet te twijfelen."

Vertaling: Gelong Thubten Lodreu (Hermes Brandt)

De vriendelijkheid van de spirituele meester

Foto: Jan-Paul Kool



Lama Zopa tijdens 'Directors meeting F.M.P.T. in Duitsland 1985'.

Lama Yeshe vertelde dat wij moeten proberen een grote wilskracht te ontwikkelen om geluk voor onszelf en anderen te bereiken. Maar omdat ik zelf lui ben en niet wilskrachtig genoeg om dit te doen, weet ik niet hoe ik hierover moet vertellen. Daarom wil ik iets over vriendelijkheid zeggen.

Een erg nuttige methode voor het ontwikkelen van wilskracht, is diepgaand na te denken over de vriendelijkheid van alle levende wezens. Dit helpt ons de wilskracht te ontwikkelen om Dharma te beoefenen en voor het geluk te werken, vooral voor het geluk van anderen.

Het is ook erg belangrijk ons de vriendelijkheid van de spirituele leraar in herinnering te brengen. Door hier steeds weer opnieuw over na te denken ontstaan er niet zoveel verkeerde gedachten meer, en zullen ze op den duur zelfs ophouden. Hoe meer we over vriendelijkheid nadenken en dit vanuit de grond van ons hart voelen, hoe meer doorzettingsvermogen en wilskracht we ontwikkelen om moeilijkheden te trotseren en de opdrachten en adviezen van onze leraar op te volgen en te verwerkelijken. Op basis van wat in de Lam-Rim wordt uitgelegd samen met onze eigen ervaring van de vriendelijkheid en de goedheid van onze leraar, zijn we beter in staat onze geest rustig en helder te houden, zodat hij minder troebel wordt. Dan ontstaat devotie. Als we eenmaal devotie hebben is onze geest voorbereid op het verkrijgen van realisaties. In ieder geval wordt door de vriendelijkheid van de spirituele leraar onze geest gezegend met plotselinge sterke gedachten over dood en vergankelijkheid, mededogen en liefhebbende goedheid. Het gevoel van liefhebbende goedheid en ondraaglijk mededogen wordt zó sterk dat zich de krachtige wens ontwikkelt, voor het welzijn van anderen onmiddellijk in de bestaanswereld van de naraks geboren te willen worden. Je voelt dit onverdraaglijk en oprecht, vanuit de grond van je hart. Onverwacht ontstaat er iets van realisatie van sunyata. Het is een verrassing, maar door de ontwikkeling van devotie scheppen we omstandigheden voor de totstandkoming ervan.

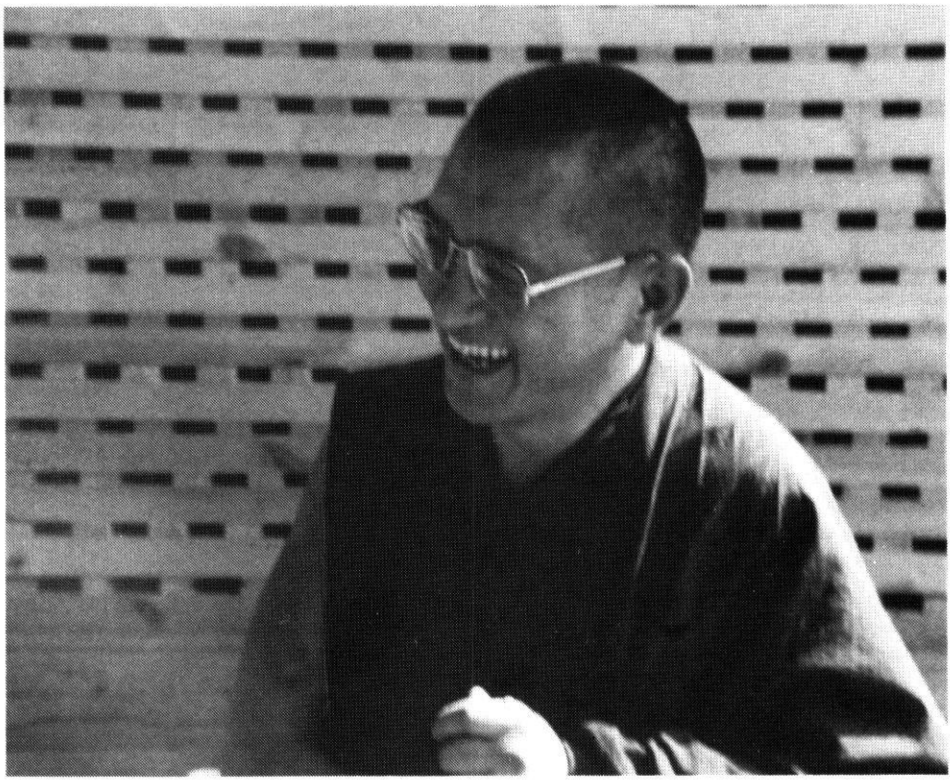
Herinneren we ons nog hoe we waren voordat we onze spirituele leraar ontmoetten? We waren niet anders dan de wilde beesten in het bos, de tijgers, luipaarden, enz., behalve dan dat ons lichaam een menselijk lichaam genoemd werd. Ik bekijk het vorige leven op deze manier, dat is geen grapje. Voordat we onze leraar ontmoetten waren we als beesten, alleen maar denkend aan onze eigen behoeften, opdat we genoeg te eten en te drinken hadden, genoeg slaap kregen enz.

We kunnen nu het verschil zien, nu we onze leraar hebben ontmoet. We kunnen onderzoeken hoeveel vooruitgang is geboekt in ons leven en in onze geest. Datgene wat we nu van de Dharma begrijpen kunnen we beoefenen en toepassen in ons dagelijks leven. Die vrijheid hebben we. Het is belangrijk op deze manier het verleden met het heden te vergelijken.

Wanneer we de Zes Zittingen Yoga met de Spirituele Leraar doen, dan heeft het een grote uitwerking op ons als we de spirituele leraar Vajradhara in de ruimte voor ons visualiseren en daaronder al onze spirituele leraren, hoeveel het er ook zijn. De spirituele leraar is degene die alle aktiviteiten van de Boeddha verricht. Na verzoeken te hebben gedaan, herinner je je de vriendelijkheid van de spirituele leraar met de lange Zes Zittingen Yoga. "Ik verzoek U, mijn dierbare spirituele leraar, U die de belichaming bent van alle boeddha's van de drie tijden en de tien richtingen, om alle aktiviteiten te verrichten in de verschillende bestaanswerelden door een passende verschijningsvorm aan te nemen." Dat wil zeggen dat Vajradhara zich manifesteert in overeenstemming met ons eigen niveau van bewustzijn en dat van andere levende wezens. Als we de lange versie doen moeten we goed de betekenis ervan realiseren. Namelijk dat Vajradhara zich manifesteert in overeenstemming met het karma van elk levend wezen. Als hij aan ons zou verschijnen in de vorm van een dier of een lagere verschijningsvorm dan zouden we geen les van hem kunnen ontvangen. Als Vajradhara zou verschijnen in zijn Nirmanakaya of Sambogakaya aspekt dan zouden we niet het karma hebben om hem te zien. Daarom verschijnt hij nu in een menselijke gedaante die precies in overeenstemming is met het karma dat wij op dat moment hebben zodat wij met hem kunnen kommuniceren en lessen kunnen ontvangen.

Er zijn ontelbare aantallen boeddha's - de duizend boeddha's van dit fortuinlijke wereldtijdperk; de vier klassen van tantrische meditatieve boeddhavormen; de talloze verschillende verschijningsvormen van boeddha's en bodhisattva's. Maar ook al zijn er nog zoveel aspekten, wij hebben niet het karma ze te zien of om rechtstreeks les van ze te ontvangen. Daarom is het zo vriendelijk van onze ei-

Foto: Jan-Paul Kool



gen spirituele leraar dat hij zich in een menselijke gedaante manifesteert zodat er kommunicatie mogelijk is en wij les van hem kunnen ontvangen. Hij is vriendelijker dan alle boeddha's van de drie tijden en wordt dan ook in het verheven veld van verdiensten vereert om al zijn goede aktiviteiten die hij voor ons en voor alle andere wezens in de ontelbare bestaanswerelden verricht. De spirituele leraren die we in de ruimte voor ons visualiseren, hebben ons zowel in onze voorgaande levens als in dit leven begeleid door verschillende methoden en hebben indrukken op ons bewustzijn geplaatst. Geleidelijk aan leidt iedere spirituele leraar ons naar de alwetende staat van geest door ons leven na leven verschillende methoden te laten zien. Wanneer we ons dus de spirituele leraren herinneren die ons in elk leven begeleiden en we zien dat het geluk van de drie tijden van elk van hen afkomstig is, heeft dit een bijzonder krachtig effekt op onze geest.

In de "Essence of Nectar" staan verzen die jullie al vele malen gelezen zullen hebben zoals: "De Vriendelijkheid van iemand die slechts één vers van de Dharma onderwijst kan niet worden terugbetaald, zelfs niet als wij wereldrevoluties lang offergaven aanbieden, gelijk aan het aantal woorden in dat vers". Ik vindt dit heel effektief voor de geest. Als de Boeddha dit al zei ten aanzien van één vers, hoe kunnen wij dan ooit de vriendelijkheid terugbetalen die hij toonde door ons het volledige, heilige pad naar de Verlichting te laten zien. Het luisteren naar de Dharma plaatst indrukken op ons bewustzijn. Al heb je maar één vers van een leraar gehoord, dan is er al zo'n krachtig zaadje geplant dat je van leven tot leven veel vooruitgang zult maken. Dit zaadje groeit uit tot een gigantische boom met grote takken die een uitgestrekt gebied en vele plaatsen bedekt en beschutting biedt aan velen.

Als het vers over bodhichitta gaat kunnen we de indruk ervan met ons meedragen tot aan de Verlichting. Wat we door het luisteren naar één vers van leven tot leven ontvangen is ongelooflijk. Doordat de vriendelijke leraar ons de methoden heeft laten zien waarmee wij onszelf kunnen bevrijden van de drie lagere bestaanswerelden, heeft hij ons de benodigde omstandigheden gegeven, de vrijheden en rijkdommen. Op basis van dit perfekte menselijke lichaam maakt de spirituele leraar ons bekend met de allerhoogste, meest volmaakte methoden om het lijden van het gekonditioneerde bestaan tot rust te brengen en ons te verlossen uit berustende bevrijding en ons zo naar de Verlichting te leiden. Daarom is hij zo buitengewoon vriendelijk. Dit alles is afhankelijk van vorige levens, van de zaadjes die toen in ons bewustzijn geplant zijn, afhankelijk van de begeleiding die wij toen hebben gekregen.

Onze spirituele leraar maakt het ons niet altijd even gemakkelijk, hij vertelt ons wat wij moeten doen en als wij dat dan gedaan hebben zegt hij dat we het weer anders moeten aanpakken, het is zo moeilijk hem tevreden te stellen. We werken hard in de hete zon of in de kou, we lijden honger en of dorst. Vele jaren verdragen wij de kritiek van westerse en oosterse mensen uit alle tien richtingen, die zich over ons beklagen. Daar komt nog bij dat als we onze leraar vertellen wat wij gedaan hebben, we verwachten dat hij ons een komplimentje geeft zoals: "Oh, dat is heel goed, fantastisch, dank je wel", wij daarentegen iets heel anders te horen krijgen. We hebben het er niet makkelijk mee als hij het ons zo moeilijk maakt. Het is moeilijk om werkzaamheden te verrichten waarvan je niet precies weet hoe je het moet doen of hoe je leraar het wil. Wanneer een leraar je verwijten maakt is dat als toornige mantra's om hindernissen te zuiveren. Het resultaat is dan ook dat alle ontberingen en kritiek bijzonder de moeite waard zijn. We moeten aan de voordelen denken, aan alle levende wezens die baat vinden bij wat wij kunnen geven. Dus inplaats van ontmoedigd raken en kleingeestig te worden, wordt onze wilskracht om onophoudelijk voor anderen te werken steeds sterker. Dat is heel belangrijk. Dat wil niet zeggen dat we trots moeten zijn op wat we gedaan hebben. Zo van: "kijk eens hoe fantastisch ik ben omdat ik dit en dat gedaan heb". Trots leidt niet tot de Verlichting en bevordert het geluk van anderen niet. Maar het is wel heel belangrijk ons steeds weer opnieuw te verheugen in het werk dat we doen, vooral als we voor een centrum werken.

Alles wat we tot nu toe voor levende wezens tot stand hebben gebracht komt ook door de vriendelijkheid van de spirituele leraar. Door te zien wat een vooruitgang we in het verleden gemaakt hebben en wat we tot stand hebben gebracht, moeten we doorgaan en ons verder ontwikkelen. Het is fantastisch dat we zelfs voordat we verlicht worden of Lam Rim realisaties ontwikkelen, we al in staat zijn om anderen ongelooflijk van dienst te zijn. Het is niet gemakkelijk en afhankelijk van zoveel dingen. Iemand die dat doet is zo fortuinlijk en moet zich daarover heel vaak verheugen. In de Lam Rim staat dat als een leraar zich tevreden toont dit niet wil zeggen dat hij werkelijk tevreden is, of als een leraar zich ontevreden toont dit niet wil zeggen dat hij ontevreden is. Misschien is zijn geest in werkelijkheid tevreden maar moet hij zich naar buiten toe om de een of andere reden ontevreden tonen. Bekwame, volmaakte, echte leraren doen dit. Zo kan de spirituele leraar zich opstellen en het is daarom moeilijk te beoordelen. Wanneer je denkt: "Oh Lama, manifesteert

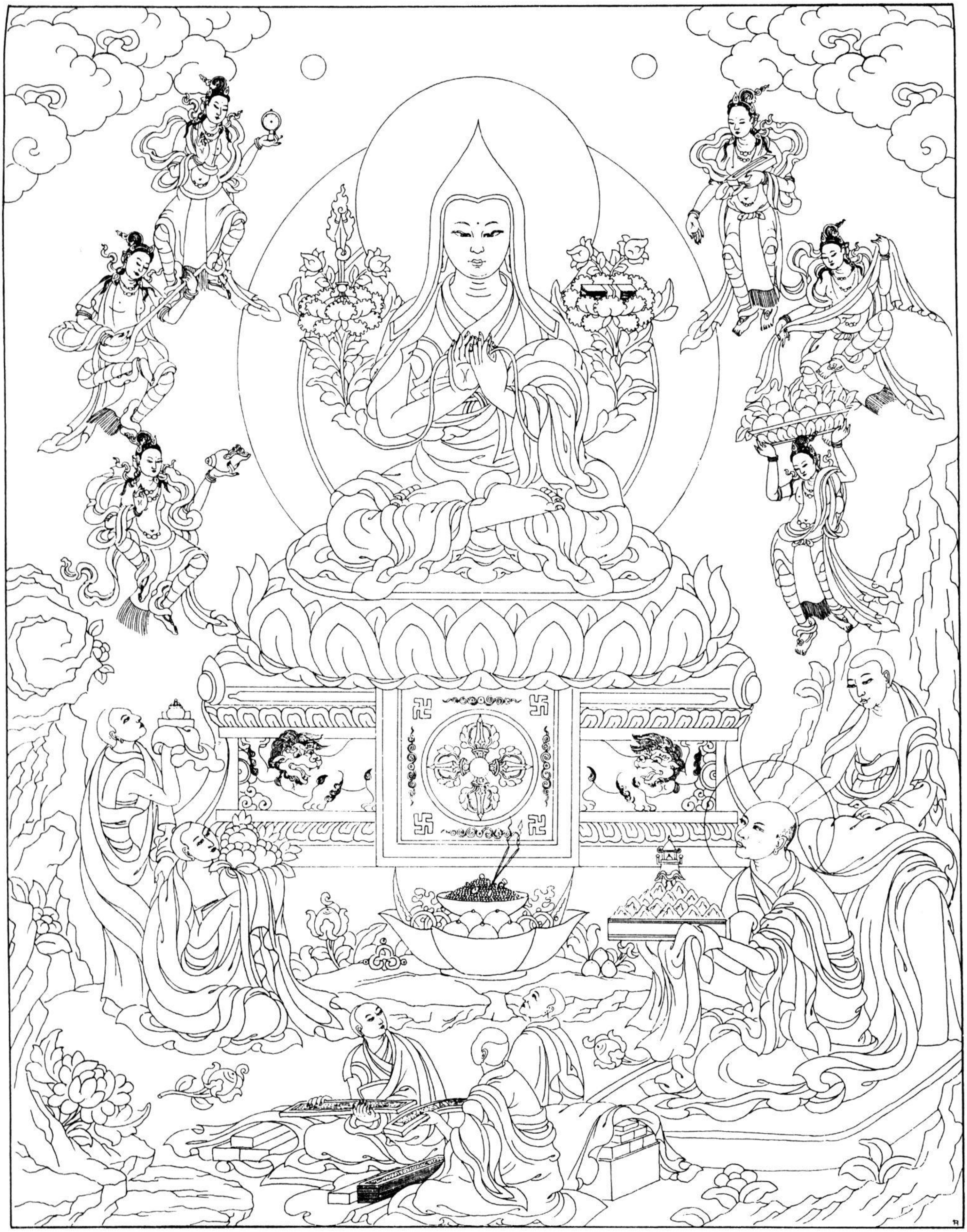
zich nu zo, ik word er niet goed van" dan wil dat niet persé zeggen dat hij ook ontevreden is. Aan de meeste mensen die dit hebben meegemaakt en die onderricht hebben ontvangen hoef ik dit niet uit te leggen, die kennen dit. Hij heeft een bijzondere kwaliteit die eenvoudigweg niet te verwoorden valt. Een effektieve methode om vertrouwen in de leraar te ontwikkelen of om de leraar te zien als de essentie van de Boeddha, is om bij elke handeling die we verrichten aan de kwaliteiten van het heilig lichaam, spraak en geest van de spirituele leraar te denken. Dit komt voort uit onze eigen ervaring en is niet iets wat we nadoen. Het moet ook onze eigen ervaring zijn; dat wat we zelf gezien, gehoord en gevoeld hebben, integreren we in onze meditatie. Vertrouwen is heel effektief voor de geest. Des te meer we aan deze goede kwaliteiten denken des te minder verkeerde verduisterende gedachten we hebben. Het is zo ongewoon om zoveel goede kwaliteiten in iemand te zien die we zelf helemaal niet hebben; en wanneer we deze kwaliteiten zien dan kunnen we niet tegelijkertijd ook fouten zien. Het is dus een raadsel dat je soms fouten ziet en dan weer van die goede kwaliteiten. Het is echter door het zien van de goede kwaliteiten dat gedachten die opkomen om naar fouten te kijken gestopt worden. Lama Tsong Khapa zegt daarom dan ook: "des te meer we de goede kwaliteiten zien, des te minder we de fouten in anderen zien, des te kleiner en onbeduidener worden hun fouten. Door zijn kwaliteiten van lichaam, spraak en geest leidt de leraar ons definitief naar de Verlichting. Als degene die dit voor ons doet geen manifestatie van Sakyamoenie is, als dit niet de aktiviteit van Sakyamoenie is, hoe kunnen we dan iemand vinden die voor ons welzijn werkt?

Het was niet mijn bedoeling dit aan te kaarten maar nu we hier toch zijn aanbeland, zijn er een paar punten die ik wil benadrukken. Als we goed nadenken over Sakyamoeni Boeddha en zijn levensgeschiedenis, hoe hij in India als monnik werkte, dan kan dit heel behulpzaam zijn. Des te meer we ons herinneren hoe hij moeiteloos voor levende wezens werkte, des te meer dit ons helpt bij onze meditatie op de spirituele leraar. Wanneer we geloven dat Sakyamoenie Boeddha ons begeleidt dan is er geen andere manier van relateren. Als we daar vertrouwen in hebben dan zien we de relatie tussen de leraar waarvan we les ontvangen en Sakyamoenie, de Verlichte. Als de tijd rijp is voor levende wezens om bedwongen te worden, dan is Sakyamoenie er om voor ze te werken, onmiddellijk zonder enige vertraging. Als Boeddha zelfs voor de dieren werkt, waarom dan niet voor ons mensen? Natuurlijk worden we dus door Sakyamoenie Boeddha geleid, we zijn geen barbaren. Kijk, Sakyamoenie Boeddha heeft in het verleden gebeden toegewijd, 500 gebeden om levende wezens van deze gedegenereerde tijd, die het moeilijkst te bedwingen zijn, die niet zijn bedwongen zijn door ander boeddha's, te paciferen. We hebben het Dharma-wijsheidsoog, we beoefenen de Dharma, dus er is niet de minste twijfel dat Sakyamoenie Boeddha ons zeker begeleid. De enige manier waarop we kunnen uitvinden hoe hij ons begeleidt is via onze eigen leraar, degene die ons verschillende lessen geeft. Dus hoe meer we de levensverhalen van Sakyamoenie Boeddha begrijpen, hoe meer hij ons zal helpen.

Zoals ik al eerder verteld heb, zal door ons vertrouwen niet te verliezen en de wensen van de leraar voortdurend te vervullen, en door in de centra te werken, of wat de leraar dan ook adviseert, de leraar tevreden zijn, zoals hij tot nu toe tevreden met je werk is geweest. Als je op deze manier doorgaat gebeurt er wat in de Kalachakra wordt verteld. Als we drie wereldtijdperken lang offergaven aanbieden aan alle boeddha's en miljoenen levens van miljoenen wezens begeleiden, zelfs als we zoveel doen, dan nog kunnen we in dit leven niet verlicht worden. Maar als we vertrouwen hebben in de spirituele leraar dan ontwikkelen we realisaties en bereiken we de Verlichting in dit leven. Dus denk ik dat hard werken voor levende wezens, je diensten aan je leraar aanbieden en zijn wensen vervullen, deze twee dingen op zich het snelle pad naar Verlichting zijn. Ten aanzien van de lessen is het behoud ervan niet alleen maar een kwestie van woorden of het ontvangen van een overleveringslijn van initiaties, want er zijn twee soorten leringen: het begrip van de woorden en de realisaties. We hebben de realisaties nu niet, we hebben niet de realisaties van de drie hoofdzaken van het pad, maar van de drie hogere trainingen hebben we enige morele zelfdiscipline.

Wat de leraar voor ogen heeft, is ons geluk en het geluk van andere levende wezens. Om aan de adviezen van de leraar te voldoen, hebben we ons bijzonder veel toegewijd, dat is iets om ons over te verheugen. De wensen van de leraar blijven vervullen is het pad. Bijvoorbeeld, Atisha was in staat om in India en Tibet groots werk te verrichten met het onderwijzen van levende wezens, want hij had vele leraren en had geen fouten tegen hen begaan. Aldus moeten wij het advies van de leraar opvolgen om het nuttigste in ons leven voor het geluk van andere levende wezens te doen. Bedenk, wat het nuttigste is. Geef dan de minder nuttige handelingen op en kies voor handelingen die meer nut hebben. Door op deze manier te oefenen verwerkelijken we geluk voor onszelf en voor anderen en betalen we datgene terug wat de leraar voor ogen had. Door aan de wensen van de leraar te voldoen betalen we ook Goeroe Sakyamoenie terug, die toen hij een bodhisattva was om voor ons de verlichting te bereiken, drie ontelbare wereldtijdperken lang met veel moeite verdiensten heeft verzameld. Hij stak duizend naalden in zijn heilig lichaam, alleen maar om lessen te kunnen ontvangen; hij schreef lessen op zijn huid met been en gebruikte bloed als inkt. Er zijn vele verhalen als deze, zoals dat in soetra's wordt uitgelegd. Hij heeft dus het gehele pad uiteengezet - het voledige pad naar verlichting is er - het is aan ons het te beoefenen. Als we beoefenen wat we leren is Sakyamoenie Boeddha niet ontevreden en wordt het de moeite waard dat hij en alle andere pandits, zoals Atisha enz., het pad hebben uiteengezet. Zoals het in de Zes Zittingen Yoga met de Spirituele Leraar staat: "alle verheven en wereldse verworvenheden zijn het gevolg van volledige toewijding aan U, beschermer. Door dit te beseffen schenk mij alstublieft Uw zegeningen om alleen nog datgene te beoefenen wat U behaagt, zelfs al kost het mijn leven".

We dienen ons dit advies te herinneren wanneer we een moeilijke periode hebben, of als we in centra werken en een bijzonder moeilijke tijd hebben. Ook als je in de war bent is het bijzonder nuttig het lange Zes Zittingen Yoga gebed te doen. In de tantra lessen wordt gezegd dat de fortuinlijken expert zijn in het werken voor de leraar. Het is veel zinvoller dan neerbuigingen te maken voor de boeddha's van de drie tijden. Als we precies verwerkelijken wat onze leraar wenst, dan worden al onze wensen vervuld. Bijvoorbeeld, sommige mensen zeggen: "Ik had geen tijd om een retraite te doen omdat er teveel werk te doen



Je Tzong-khapa

was", of "Ik wil dit doen, maar Lama zegt me dat te doen". Maar als we eenmaal bezig zijn dan zal ook elke wens die we voor onszelf hebben vervuld worden en verzamelen we oneindig veel verdiensten. Als we onze leraar behagen met onze materiële spullen, dan ademen we de sfeer van het Nirmanakaya in en bereiken we een zuivere boeddhawereld. Zoals het in de offerande aan de spirituele leraar staat: "Alle degeneraties, al het lijden en alle tekortkomingen zijn het gevolg van zelfkoesterende gedachten. Alle perfekties komen van het koesteren van anderen. Dit zou van 's ochtens vroeg tot 's avonds laat onze voornaamste beoefening moeten zijn, altijd. Zoveel mogelijk, zelfs al hebben we maar één minuut, één uur of één dag, onze drie deuren van lichaam, spraak en geest moeten op vele terreinen zinvol werken voor alle levende wezens, door het advies van de leraar te volgen. Er valt over niets anders te denken dan het koesteren van levende wezens met lichaam, spraak en geest. Er is niemand anders om voor te werken behalve voor levende wezens. Momenteel koesteren wij alleen onszelf en het werk dat we doen is alleen maar voor onszelf. We moeten dit veranderen, zodat anderen het enige objekt zijn dat we vanuit de grond van ons hart koesteren, altijd, elke minuut, elk uur. We houden dit de hele tijd in ons hart - er is geen ander werk dan werken voor levende wezens. Ik zal hier stoppen want het wordt al aardig lang. Ik hoop dat het voor sommige mensen van nut is - zij die het beoefenen zullen er baat bij hebben.

Vertaling: Thubten Kunga (Thon Memelink) en Margot Kool

Uit: The Kindess of the Guru, een Wisdom Transcript.

Gedichten

Door: Karma Meunlam

ONTLUIKEND DENKEN

hier
rust het verleden
in vrede
bestaat de
stemloze leegte
de meditatie
in stilte
vergaat
het bestaan
van denken
aan gedoemd
verleden.

MEDITATIE

wanneer de stilte
spreekt
wordt ze bewijsbaar
is er vrijheid
de vrede
in lichaam
en geest
het bestaan
van onze éénheid.

WIJSHEID

steeds aandachtig zijn
tijdens alle daden
en het zich bewust
blijven van intenties
leidt tot
permanente helderheid
is wijsheid immers niet
de ultieme staat
van de geest?

het bewust
zijn van lijden
waarin je berust
in tijden
van leven
rond mededogen
en geven
dàt is je vermogen
je rijkdom
in mensdom.

De kern van de Dharma

Als we de zuivere Leer die de meedogende Boeddha zo voortreffelijk heeft uitgelegd, in het kort samenvatten, is de zienswijze in het afhankelijk ontstaan en de beoefening in het bevorderen van het welzijn van anderen samen te vatten.

De betekenis van afhankelijk ontstaan is dat alle verschijnselen van de wereld alleen maar ontstaan zijn afhankelijk van hun eigen oorzaken en omstandigheden. Er is niets dat is ontstaan uit eigen kracht, onafhankelijk van oorzaken en omstandigheden.

Dat komt erop neer dat we overeenkomstig goede of slechte oorzaken die we verzamelen, als gevolg zeker geluk of lijden ervaren, zonder de kleinste vergissing. Omdat we verlangen naar geluk is er geen andere methode dan negatieve, schadelijke aktiviteiten op te geven en positieve, heilzame aktiviteiten te verrichten.

Als we op deze manier de weg van de juiste zienswijze en de juiste beoefening volgen en daarmee methode en wijsheid beide als niet aan elkaar tegengesteld beschouwen, maar in relatie tot elkaar beoefenen, en deze gewenning tot het einde toe doorvoeren, dan is het resultaat zonder enige twijfel dat we lichaam en geest van de staat van éénheid (yuganadha) zullen bereiken.

Dit werd geschreven door de Sakya Gelong Tenzin Gyatso, Z.H. de Veertiende Dalai Lama, in 1985 met de volle maan van de vijfde maanmaand.

Uit het Tibetaans vertaald door Gelong Thubten Tsépèl.

Z.H. de Dalai Lama in Nederland

Het zo lang verbeide bezoek is weer achter de rug.

Na een voorbereiding van ruim twee jaar kan de Stichting Ontmoeting met Tibetaanse Cultuur nu terugkijken op een uitermate geslaagde organisatie van het bezoek. Dat dit niet zou hebben kunnen gebeuren zonder de belangeloze medewerking van vele tientallen vrijwilligers, zal iedereen die via één van de openbare lezingen in staat werd gesteld Zijne Heiligheid nader in persoon te ontmoeten, kunnen beamen.

Vele duizenden mensen zijn hierdoor een ervaring rijker geworden, die door sommigen zelfs als een mijlpaal in hun leven is ervaren. Een geestelijk hoogtepunt dat ons inspireert met hernieuwde krachten verder te werken aan onze spirituele ontwikkeling voor het welzijn van alle wezens. De ervaring die we elk persoonlijk hebben gehad in de ontmoeting met deze unieke warme en eenvoudige mens kan ons de ogen openen voor een andere manier van leven. Het kan ons op z'n best doen verlangen net zo te worden als hij. En dat is een heel gezond verlangen dat we nog kunnen realiseren ook. Het kost natuurlijk veel inzet en tijd. Misschien wel vele levens. Maar we hebben eigenlijk toch niets anders te doen wat werkelijk telt.

Ongetwijfeld zullen de lezingen die Zijne Heiligheid gegeven heeft zo spoedig mogelijk in boekvorm verschijnen, daarom zult u hier in dit magazine daarvan geen verslag vinden. Wel geven wij u hierbij een paar woorden van de Dalai Lama die hij sprak als introduktie op de perskonferentie die gehouden werd op Schiphol direkt na zijn aankomst en enige foto's. We hopen dat de omstandigheden snel zullen rijpen in een hernieuwd bezoek aan ons land in een niet te verre toekomst.

De Dalai Lama: "Van mijn kant heb ik niet veel te zeggen. Ik ben erg blij dat ik voor de tweede keer naar dit land kan komen. Toen ik klein was voelde ik me sterk aangetrokken door een foto van tulpen en hyacinten. Ik denk dat ik me hierdoor nog sterk aangetrokken voel tot dit land. Ik denk ook doordat wij Tibetanen uit Tibet komen, wat beschouwd wordt als het dak van de wereld, de hoogste plaats en dat Nederland het laagste land is.

Deze keer zal ik zoals gebruikelijk voornamelijk spreken over nauwere banden tussen verschillende religies, verschillende geloofsrichtingen. Iets anders wat ik altijd duidelijk probeer te maken is het belang van echte liefde en mededogen gebaseerd op een heldere en diepgaande realisatie van de éénheid van alle mensen. Een ander facet van mijn bezoek betreft de dialoog of de nauwere samenwerking tussen oosterse filosofie en westerse wetenschap gebaseerd op de relatie tussen bewustzijn als innerlijk verschijnsel en materie als uiterlijk verschijnsel. Ik heb hiermee in verband tot dusver al verschillende wetenschappers ontmoet, zoals de Duitse professor Weiszäcker. Hier in Nederland zal ik ook enige religieuze personen ontmoeten en ook boeddhisten en wetenschappers. En natuurlijk hoop ik mijn oude vrienden van dit land terug te zien. Dat is alles. Dank u wel".

Door: Jan-Paul Kool

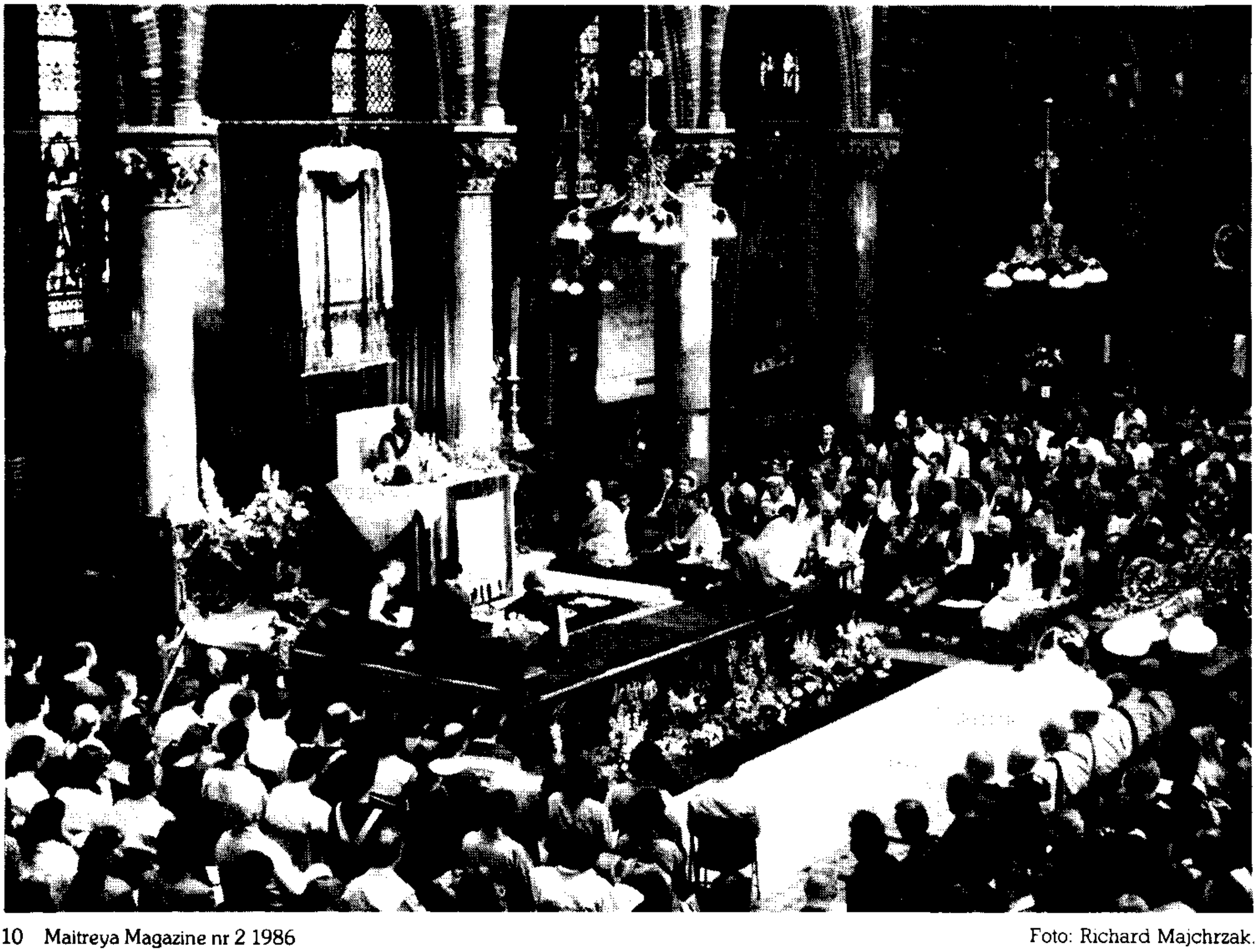


Foto: Richard Majchrzak.

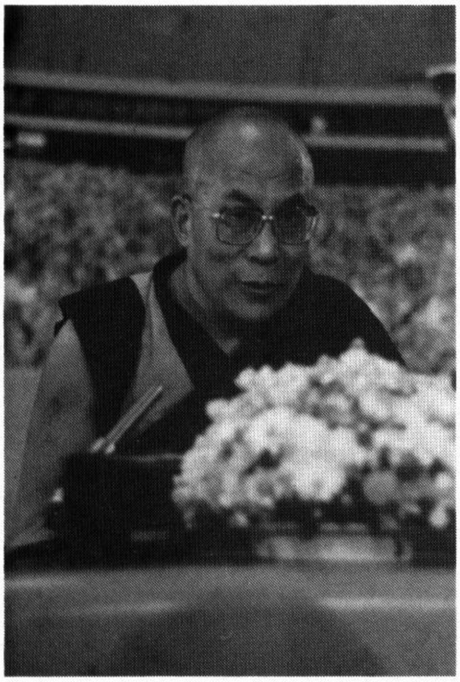
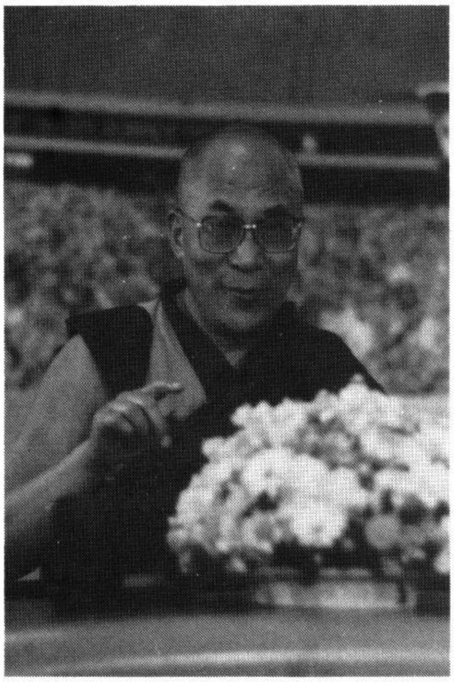
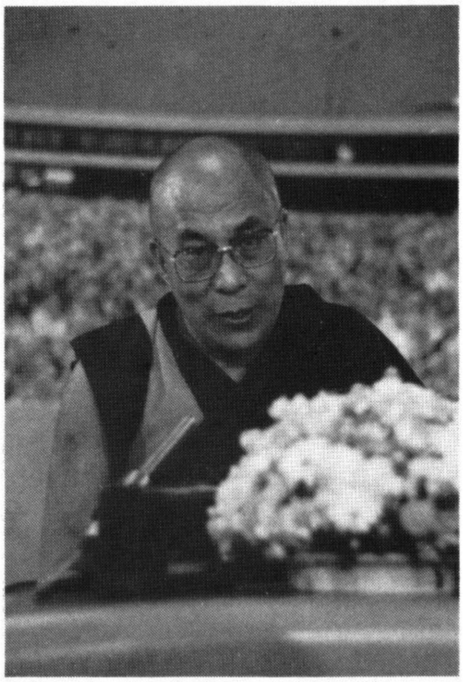
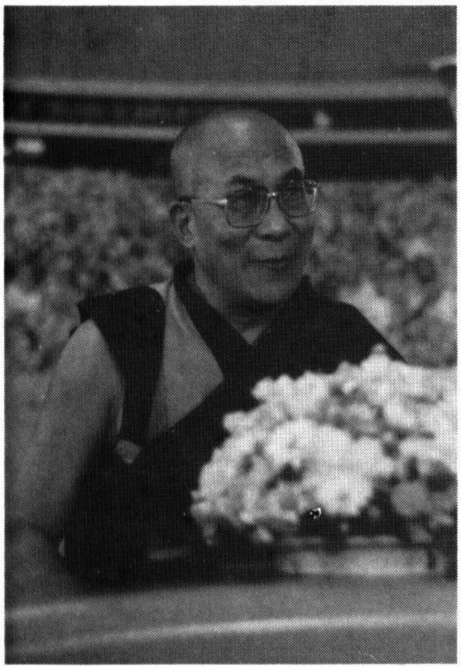
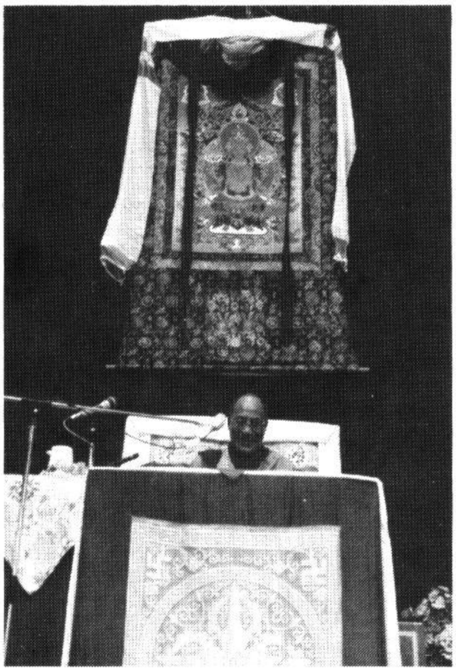
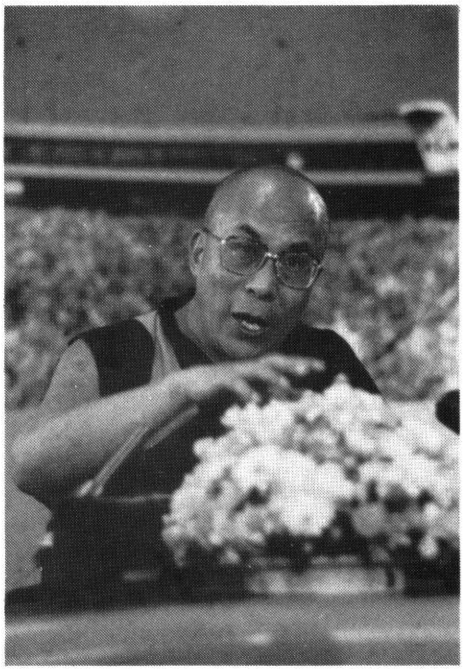
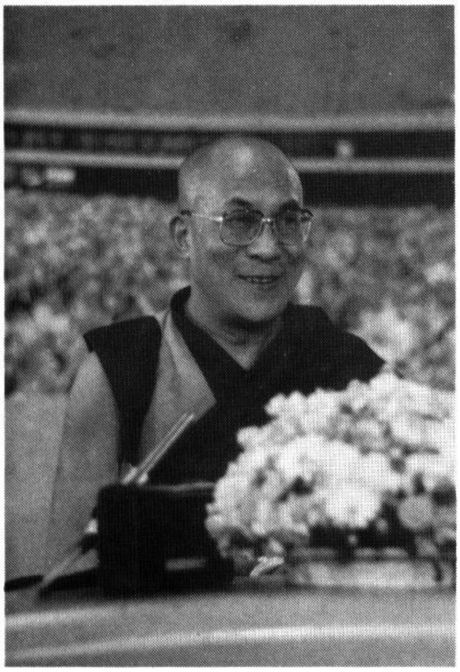
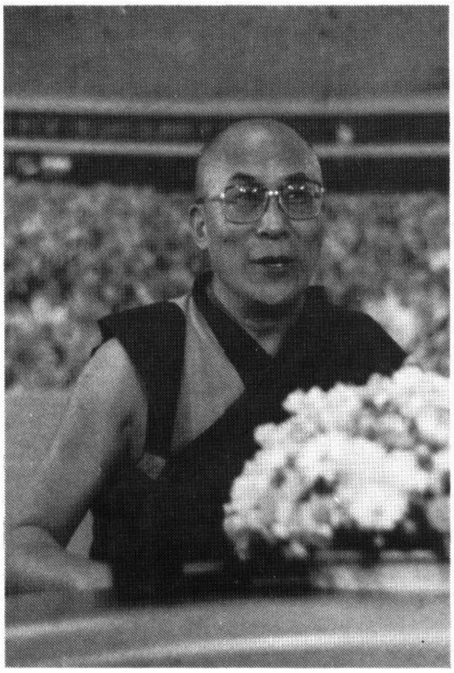
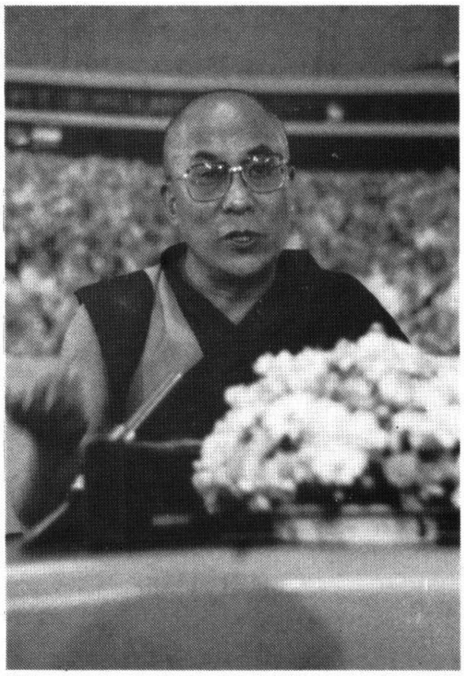










Foto: Jan-Paul Kool

De behoefte aan religie

"De wereld is mijn land, de mensen zijn mijn broeders en zusters en goed doen is mijn religie". Thomas Paine kwam dicht bij de Boeddha toen hij deze verklaring gaf over de betekenis van de behoefte aan religie. Tegenwoordig zijn de mensen geneigd een oppervlakkige zienswijze over religie te hebben en andere bronnen aan te boren voor het verkrijgen van genot en bevrediging. De gigantische verworvenheden van de wetenschap en de technologie hebben een weergaloze materiële vooruitgang voor de mensheid gebracht. Deze materiële vooruitgang lijkt foutieve ideeën over wat werkelijk geluk is te versterken. Een nader onderzoek van deze tendens zal aantonen dat het gelijk schakelen van materiële vooruitgang en geluk geen steek houdt. Materiële vooruitgang kan onmogelijk uiteindelijk en blijvend geluk brengen aan mensen, want het stimuleert altijd het verlangen naar nog verdere vooruitgang, zodat het plezier dat uit deze vooruitgang voortkomt alleen maar kortstondig is. Het drinken van zout water zal onze dorst alleen maar doen toenemen. Plezier dat afkomstig is van uiterlijke faktoren is bijzonder tijdelijk en vormt de basis voor een vermenigvuldiging van onze verlangens, wat weer leidt tot het ontstaan van nog meer lijden en frustatie. Geluk moet van binnenuit komen. Alleen vreugde en tevredenheid die afkomstig zijn van ons innerlijk vermogen, de geest, zijn echt en blijvend.

Het is een onbetwistbaar feit dat de geest superieur is aan het lichaam. Religie, dat wil zeggen een geestelijke leer (Skt.: Dharma) brengt onze geest onder kontrole. Onze geest is de architekt van al ons lijden en geluk. De geest is de meester en lichaam en spraak zijn z'n bedienden. Het boeddhisme leert ons een onveranderlijke geestelijke vrijheid te verkrijgen door onze menselijke energie en ons streven te ontwikkelen tot dit doel bereikt is. De mengeling van plezier en pijn waaruit het leven van ieder wezen bestaat, is het gevolg van onze gedachten, handelingen en spreken van vorige levens. Een ongedisciplineerde geest drukt negatieve gedachten uit in schadelijke handelingen en deze handelingen laten negatieve indrukken achter op onze geest. Zodra dan de uiterlijke omstandigheden zich voordoen, ervaart de persoon de gevolgen van die handelingen van het verleden. Dus wanneer we lijden, heeft onze ellende zijn oorzaken in het verleden. Elke vorm van plezier en pijn heeft daarom een mentale oorsprong en religie, een geestelijke leer, is nodig omdat we zonder zo'n leer geen kontrole kunnen krijgen over onze geest.

Van alle vormen van bestaan is de menselijke vorm de meest waardevolle. Als een wezen in een menselijke gestalte word wedergeboren, bevindt hij zich op een tweesprong van snelwegen die aan de ene kant leiden naar het uiteindelijke doel van Verheven Gelukzaligheid en aan de andere kant naar de verraderlijke poel van het cyclische bestaan (Skt.: samsara) en geprolongeerd lijden. Het is daarom nodig dat we onze geboorte als mens verstandig gebruiken door toe te werken naar uiteindelijke bevrijding van het cyclisch bestaan, de kringloop van zich steeds herhalende wedergeboorten die niet te scheiden zijn van lijden. Het zou bijzonder onfortuinlijk zijn, en zelfs een tragedie, als we dit grote geschenk, dit mensenlichaam, niet verstandig gebruiken. Als we het misbruiken is het alsof we met lege handen terugkomen van een eiland vol goud en zilver.

Om een menselijk lichaam op de juiste manier te gebruiken moeten we beginnen met het vernietigen van de karmische oorzaken als onwetendheid en verstorende houdingen. We moeten hard werken aan het tot stand brengen van de tweeledige verzameling van positieve energie en wijsheid door liefdevolle vriendelijkheid te ontwikkelen en door ons aan de voorschriften van zelf-discipline te houden. Door deze methoden bereiken we een niveau waarop we de wijsheid verwerven die de uiteindelijke werkelijkheid waarneemt. Indien hierop een gekoncentreerde inspanning wordt toegepast, zal dit onvermijdelijk leiden tot dat hoogste punt van spirituele evolutie, de Volmaakte Verlichting (Skt.: sambodhi) waarnaar we als boeddhist streven. In een voorbeeld is liefdevolle vriendelijk het zaad, zijn de voorschriften van zelf-discipline de velden en is de verwerkelijking van wijsheid de bloem. Het zaad en het veld tezamen geven gestalte aan de volmaakte allesomvattende wijsheid en de wonderbaarlijke gelijkmoedigheid die resulteren in de uiteindelijke en onuitsprekelijke vrede van het boeddhaschap. Niet alleen zal het verkrijgen van dit hoogste goed van de verlichting werkelijk en blijvend geluk voor onszelf brengen, maar met de bereikte eigenschappen van wijsheid, mededogen en sprituele macht zullen we omvangrijke mogelijkheden hebben om alle soorten wezens te helpen. In bredere zin kan het voornaamste doel van het boeddhaschap als volgt worden samengevat: "Ik moet de verheven onovertroffen staat van het alwetende boeddhaschap verkrijgen, teneinde alle wezens te bevrijden uit deze oceaan van steeds terugkerende ellende en ze in het uiteindelijke geluk van boeddhaschap te plaatsen".

DE BRON VAN HET LIJDEN

Het vermogen tot redeneren onderscheidt de mensen van de dieren en van andere wezens. Mensen kunnen vele dingen onderzoeken en begrijpen, hetgeen dieren niet kunnen. Omdat mensen dingen kunnen ontdekken en waarnemen die voorbij de direkte waarneming door de zintuigen liggen, doen de meesten mensen gebeden of een bepaald soort toegewijde recitaties, of ze nu boeddhist, hindoe of christen zijn. Zijn zulke gebeden en recitaties alleen maar te danken aan gewoontes, zijn het alleen maar rituelen die het dagelijkse leven verfraaien? Neen, het kontrole krijgen over en disciplineren van onze geest is het voornaamste doel van alle gebeden en religieuze recitaties.

Hoewel er verschillende methoden zijn voor het trainen van de geest, is het bijzonder belangrijk dat we het welzijn van anderen beogen. Welwillende gedachten voor anderen zullen zowel geluk voortbrengen voor die anderen alsook voor onszelf. Als we daarentegen alleen maar aan ons eigen zelfzuchtige welbehagen en geluk denken, zal daar niets anders dan lijden uit voortkomen. Zoals de grote Indiase geleerde Shantideva zei: "Al het lijden in deze wereld is te wijten aan het egoïstische verlangen naar zelfzuchtig welbehagen en geluk. Al het geluk is te danken aan het onbaatzuchtige verlangen naar het welbehagen en geluk van anderen." Geluk, of het nu tijdelijk is of uiteindelijk, is een direkt of indirekt gevolg van een oprecht verlangen naar het welzijn van anderen. De voornaamste oorzaak van lijden is het egoïstische verlangen naar het eigen welbehagen en geluk. In onze door konflikten verscheurde wereld is dit altijd waar, ongeacht of het een vorm van lijden op grote schaal betreft - zoals het lijden dat voortkomt uit onenigheid tussen verschillende naties of uit een laaghartige daad waardoor vele wezens hun leven verliezen - of op kleinere schaal, zoals het gekibbel tussen insekten. In al deze gevallen is egoïsme de voornaamste zaak.

Foto: Jan-Paul Kool

De wederzijdse samenwerking tussen buren en naties die gemotiveerd wordt door welwillende gedachten voor elkaar, is bijzonder waardevol. Het is beter dat we meer belang hechten aan het onbaatzuchtige verlangen naar het welzijn en geluk van anderen, dan aan het egoïstische verlangen naar zelf-zaligheid en geluk. Over het algemeen gesproken voelen alle wezens ongemak als ze met iets onplezierigs worden geconfronteerd dat ze niet kunnen voorkomen, hoe nietig het ook mag zijn. Als we weten dat anderen ook lijden als ze geconfronteerd worden met dingen die ze onprettig vinden, zullen we er moeite voor doen om alles te vermijden wat ongemak of lijden voor een ander wezen zou kunnen veroorzaken. Dit principe kan de basis zijn voor vrede en voor alle middelen die wereldvrede tot stand brengen of bestendigen, zoals ontwapening. Wanneer alle gedachten die zeker lijden zullen veroorzaken, zoals bijvoorbeeld een wens oorlog te voeren, uit de geest verwijdert zijn, zullen spraak en handelingen die hun oorsprong hebben in gedachten, geen slechte uitwerking hebben. Ook is het succes van ontwapenings- en andere vredesbewegingen afkomstig van het voornemen vrede te bereiken, dat allereerst vorm aanneemt in de geest en vervolgens vertaald wordt in spraak en handeling. Spraak en handeling die niet ondersteund worden door een vast voornemen in de geest, zullen niets bereiken, ook al zouden we het proberen. In feite is ons onvermogen om onze geest te beheersen en te disciplineren de basis van alle ellende en problemen in de wereld. Daarom zal de wereld zeker een gelukkiger plaats worden om in te leven, als we in dit leven welwillende gedachten opwekken en uitsturen naar alle wezens, van mensen tot aan de kleinste insekten, of we nu in wedergeboorte geloven of niet. Geluk voor onszelf en voor anderen wordt verkregen door ons voornamelijk op anderen te koncentreren. Wat de wereld vandaag de dag nodig heeft is mededogen en liefde. Daarom is het uitermate belangrijk dat we vriendelijke gedachten voor anderen ontwikkelen, zodat het oprecht denken aan hun welzijn een diepgewortelde gewoonte in onze geest wordt.

HET LICHT VAN DE GEEST

Wat bedoelen we precies als we het woord religie gebruiken als een term voor al onze geestelijke leersystemen in het algemeen? Met verwijzing naar de wortel van het woord kunnen we de afkomst terugvinden in het voorvoegsel RE (= opnieuw) en het werkwoord LIGARE (= vastbinden). Daarom is de betekenis van het woord religie "het opnieuw vastbinden". Hoe wordt nu het idee van vastbinden of vastmaken toegepast als de algemene term voor alle verschillende geestelijke leringen? De gemeenschappelijke vijand van alle religieuze disciplines - de voorschriften over zelfdiscipline zoals die zijn vastgelegd door de grote leraren van de mensheid, is de zelfzuchtigheid. Want het is juist zelfzuchtigheid die onwetendheid, woede en begeerte veroorzaakt, die op hun beurt de oorzaak zijn van alle ellende in de wereld. De grote leraren wilden hun volgelingen wegleiden van schadelijke aktiviteiten die voortkomen uit onwetendheid en ze bekend maken met rechtvaardigheid. Ze zijn het er allemaal over eens dat de voornaamste methode hiervoor het vastbinden en kontroleren van de ongedisciplineerde geest is, die zelfzuchtigheid in zich heeft. Want met hun grote wijsheid, zagen ze die als de bron van alle ellende. Daarom kunnen we in dit woord dat al onze geestelijke leringen omvat de sleutel en de basis vinden van alle eenheid en harmonie. We kunnen de oppervlakkige verschillen gemakkelijk toeschrijven aan verschillen in tijd, plaats, kultuur en taal die overheersten in de tijd dat de religies ontstonden. Als we ons koncentreren op de feitelijke be-

oefening van de individuele volgelingen, zullen we met absolute zekerheid ontdekken dat ze het hetzelfde verheven doel nastreven. De grote mentor, de heilige geleerde Tsong Khapa zei:

> "Alle dogma die gerealiseerd wordt, wordt vrij van tegenstellingen bevonden.
> Elk onderricht is een voorschrift voor praktische beoefening.
> Dit is de gemakkelijkste manier om tot de bedoeling van onze leraar door te dringen,
> En om de grote misstap te voorkomen dat we ons vertrouwen opgeven."

Deze gedachte van éénheid die uitgedrukt wordt in deze "recht door zee houding" verschaft de sleutel van een brede filosofische acceptatie van de inhoud en de funktie van de religie. Want door een helder inzicht in de inhoud en funktie zoals die uitgedrukt wordt in de praktische beoefening van alle leringen, kunnnen we de vernietigende fout van sektarische diskriminatie en partijdigheid voorkomen en kunnen we de grove fout vermijden een bepaalde religieuze leer te verwerpen. Ik herhaal met veel plezier de woorden die lang geleden in het Land van Sneeuw gesproken werden, want ik ben er zeker van dat ze een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van éénheid en van samenwerking die van vitaal belang zijn om het licht van de geest levend te houden en om morele zelf-discipline te behouden in deze moeilijke tijden waarin overal ter wereld konflikten en partijdigheid heersen.

Om een voorbeeld te geven. Een bekwame dokter verleent zijn patiënten individueel hulp en geeft ieder het juiste medicijn om een specifieke ziekte te genezen. Bovendien zullen de methoden en materialen voor de behandeling verschillen al naar gelang de samenloop van omstandigheden in de tijd en de plaats. Desalniettemin hebben de talrijke variëteiten van medicijnen en medische methoden met elkaar gemeen dat ze bedoeld zijn om de lijdende patient van zijn of haar ziekte te genezen. Op dezelfde manier hebben alle religieuze leringen met elkaar gemeen dat ze bedoeld zijn om wezens te verlossen van lijden en de oorzaak van lijden en ze te voorzien van geluk en de oorzaak van geluk. Een beroemd vers uit het oude India luidt:

> "Geen enkele schadelijke aktiviteit te verrichten,
> Alle heilzame aktiviteiten te vermeerderen
> De eigen geest totaal te bedwingen
> Is de leer van de Boeddha."

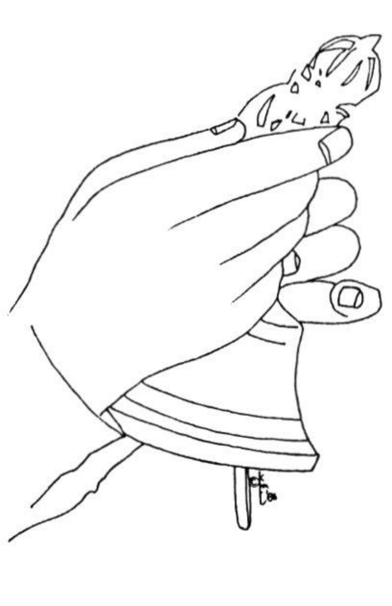
Tot voor kort waren de mensen in mijn Land van Besneeuwde Bergen totaal geïsoleerd van hun religieuze naasten in de rest van de wereld. Hoewel in de oudheid het boeddhisme en de boeddhistische kultuur grotendeels vanuit India werden overgebracht door de grote geleerden van het klassieke tijdperk van India en door de grote Tibetaanse geleerden en vertalers die onder hen studeerden, en er in het algemeen een hechte band tussen de twee landen bestond, waren we in recentere tijden helaas afgesneden van de ontwikkelingen van de moderne wereld. Nu we zoals algemeen bekend is de grote nationale ramp van volkerenmoord hebben ondergaan, kunnen we niet langer twijfelen aan de onuitvoerbaarheid van isolatiepolitiek in deze huidige tijd.

Tegenwoordig wordt de hele wereld in toenemende mate materialistisch en de mensheid bereikt het hoogtepunt van uiterlijke vooruitgang, gedreven door een onbevredigbaar verlangen naar macht en een keur van bezittingen. Toch dwalen we, door dit onmogelijke streven naar perfektie in een wereld waarin alles relatief is, steeds verder weg van innerlijke vrede en geestelijk geluk. We kunnen allemaal beamen dat we worden lastig gevallen door aanhoudende spanning in dit beangstigende tijdperk van mammoetwapens. Het wordt steeds dringender dat het geestelijke leven erkend wordt als de enige stevige basis waarop geluk en vrede gevestigd kunnen worden.

Daarom bid ik dat het waardevolle licht van de geest een lange tijd in deze wereld zal regeren en de donkere schaduwen van het materialisme zal verdrijven. Het wordt steeds dringender dat we ons allemaal gaan toeleggen op een inspanning om de essentie hiervan in ons hart te behouden en vandaar te verspreiden over de gehele wereld, om zo het hart van iedereen te openen voor haar genezende krachten. Door ons hierop toe te leggen vermijden we de weg van de wereldse macht, want de genezende kracht van de geest volgt natuurlijkerwijs de weg van de geest. Die genezende kracht zit niet in mooie stenen gebouwen, noch in gouden beelden, noch in de zijde waarvan de pijen worden gemaakt en zelfs niet in het papier van de heilige geschriften. Die genezende kracht zit in de onuitsprekelijke substantie van de geest en in het hart van de mensen. We zijn vrij om voorschriften te volgen zoals die neergezet zijn door de grote leraren, de neigingen van ons hart te veredelen en onze gedachten te zuiveren. Door feitelijke beoefening in het dagelijks leven zullen de mensen de doelstellingen van alle religies vervullen, van wat voor kerkgenootschap dan ook. En wanneer de innerlijke straling die wordt opgewekt door spirituele beoefening de wereld opnieuw verlicht, zoals dat ook in het verleden gebeurde, kunnen de mensen die de grote naties van de wereld vormen hun inspiraties putten uit de altruïstische motivatie van liefde en mededogen. Dan kunnen ze hun obsessie van het onbevredigbare streven naar macht loslaten en kunnen ze toevlucht nemen tot de zelfdiscipline van religie, de onuitputtelijke bron van inspiratie, het universele wondermiddel.

MEDEDOGEN VOOR ALLE WEZENS

In onze levenswijze, of die nu pragmatisch is of anders, worden we direkt gekonfronteerd met het verlangen naar vrede, veiligheid en geluk. Verschillende levensvormen op verschillende bestaansniveau's vormen samen de wemelende bevolking van deze aarde. Of ze nu behoren tot de hogere groepen zoals de mensen of tot de lagere groepen zoals de dieren, alle wezens zoeken voornamelijk vrede, welbehagen en vei-



ligheid. Het leven is een stom wezen net zo lief als het voor een mens is. Zelfs de nietigste insekt streeft naar bescherming tegen de gevaren die z'n leven bedreigen. Net als ieder van ons gelukkig wil zijn en bang is voor pijn, net zo als ieder van ons wil leven en niet wil sterven, zo willen alle andere wezens dat ook.

Het vermogen tot redenatie, de mogelijkheid te denken en zichzelf uit te drukken onderscheidt de mens als een superieur wezen ten opzichte van zijn stomme vrienden. De mensen wenden in hun zoeken naar vrede, welbehagen en veiligheid verschillende methoden aan die soms radikaal aan elkaar tegengesteld zijn. Maar al te vaak zijn de geaccepteerde methoden gruwelijk en afschuwwekkend. De mensen gaan zich te buiten aan onmenselijke gruwelijkheden op een manier die deze menselijke status volkomen onwaardig is, en martelen hun medemensen en ook leden van het dierenrijk enkel en alleen maar uit eigenbelang. Zulk gedrag is bijna de gewone gang van zaken geworden. Zulke schadelijke aktiviteiten creëeren lijden voor henzelf en voor anderen. Als men als mens geboren is, is het van levensbelang voor ons om vriendelijkheid te beoefenen en aktiviteiten te verrichten die heilzaam zijn voor onszelf en voor anderen, zowel in dit leven als in toekomstige levens. Als mens geboren worden is een zeldzame ervaring en het is essentiëel dat we deze gouden gelegenheid gebruiken op een zo verstandig mogelijke manier. Het boeddhisme legt nadruk op universele liefde en mededogen, is doortrokken van ideeën die volledig geweldloos en vredig zijn en biedt middelen die zowel uniek zijn als altijd bruikbaar om die staat van veiligheid en geluk te bereiken, van waaruit we het welzijn van mensen en dieren daadwerkelijk kunnen bevorderen. Liefdevolle vriendelijkheid en mededogen zijn de twee hoekstenen waarop de hele opbouw van het boeddhisme berust. Het vernietigen van of schade toebrengen aan leven is streng verboden. Het schade toebrengen of vernietigen van welk levend wezen dan ook, van de hoogste tot en met de laagste, van een mens tot en met het nietigste insekt moet tot elke prijs vermeden worden. De Boeddha heeft gezegd, "Breng geen schade toe aan anderen. Netzo als je genegenheid voelt bij het zien van een geliefd persoon, zo moet je liefdevolle vriendelijkheid uitbreiden tot alle wezens". Degenen die de weg van het Grote Voertuig (Skt.: Mahayana) volgen worden bovendien gewaarschuwd om zich niet alleen te onthouden van kwaaddoen, maar tevens om de houding van het grote mededogen te ontwikkelen, wat een vurig verlangen alle wezens te verlossen van pijn en ellende inhoudt.

Het ontwikkelen van **Het Grote Mededogen** (Skt.: Mahakaruna), in onze geest legt de grondslag voor het volledig rijpen van de waardevolle **Altruïstische Motivatie Verlicht te Worden** (Skt.: Bodhichitta). Deze altruïstische motivatie verlicht te worden is een noodzakelijke voorwaarde van de verheven staat van een bodhisattva. Iemand wordt bodhisattva genoemd wanneer zijn of haar geest vervuld is van het zuivere mededogen en de gelijkmoedigheid waaruit de altruïstische motivatie verlicht te worden voortkomt. Omdat alles wat we in ons dagelijkse leven doen het gevolg is van mentale aktiviteit, zijn uiteindelijke vrede en boeddhaschap het gevolg van deze altruïstische motivatie verlicht te worden en van het grote mededogen. De Boeddha heeft gezegd: "De altruïstische motivatie is het zaad van elke geestelijke leer". Acharya Nagarjuna heeft gezegd, "Als je de verheven status van een bodhisattva wilt verkrijgen, moet je de altruïstische motivatie verlicht te worden ontwikkelen tot die zo krachtig is als een stenen berg". Een andere boeddhistische geleerde, Acharya Chandrakirti zegt, "Aanvankelijk is het grote mededogen als een zaadje, halverwege wordt het als water en mest en aan het eind is het als het rijpe fruit." Al deze uitspraken benadrukken de weergaloze kracht van de altruïstische motivatie verlicht te worden. De intentie goed te doen voor anderen, de hardnekkige gedachte in ons hart voor het welzijn van anderen zal spontaan geluk creëeren voor de mensen om ons heen. Om kwaad met goeddoen te beantwoorden, kwaad doen met welwillendheid, haat met liefde en toegebrachte schade met mededogen, zijn enkele van de kenmerken van de altruïstische motivatie verlicht te worden. Heilzame aktiviteiten en liefdevolle vriendelijkheid als antwoord op kwaadwilligheid van de ander zal iedereen vreugde brengen. Toegeven aan wrevel en wraak zal de ellende alleen maar vergroten voor onszelf en voor anderen, zowel in dit leven als in toekomstige levens.

Welke methoden we ook aanwenden voor de ontwikkeling van deze goede eigenschap, de altruïstische motivatie verlicht te worden, het blijft een feit dat de kringloop van geboorten van alle wezens beginloos is en dat ze in hun vorige levens allemaal talloze keren de rol van onze moeder hebben vervuld. Het gevoel van een moeder voor haar kind is een klassiek voorbeeld van liefde. Een moeder is bereid om voor de veiligheid, de bescherming en het welzijn van haar kinderen haar eigen leven op te offeren. Kinderen moeten dit herkennen, hun moeder dankbaar zijn en haar hun dankbaarheid tonen door heilzame aktiviteiten te verrichten. Op dezelfde manier streeft iemand die gemotiveerd is voor anderen de verlichting te bereiken ernaar het welzijn van elk levend wezen te bevorderen, of het nu een mens is of een dier. Tegelijkertijd zal hij alle wezens behandelen zoals hij zijn moeder behandeld. Als vergoeding van haar goedheid en haar moederlijke liefde, zal hij er zich voortdurend voor inspannen alleen maar te doen wat heilzaam is. Kortom, de ontwikkeling van mededogen en liefdevolle vriendelijkheid voor alle wezens zal vrede en geluk brengen voor onszelf en voor anderen. Kwaadwilligheid, boosaardigheid en schadelijke aktiviteiten zijn alleen maar een bron van lijden voor iedereen.

Het edele voornemen het boeddhaschap te bereiken, de ontwikkeling van de altruïstische motivatie de verlichting te bereiken en het beoefenen van vrijgevigheid, zelf-discipline, geduld, volharding, concentratie, enzovoort, zijn allemaal voor het welzijn van alle wezens. Het is voor hen dat we naar de veredelende en verheffende kwaliteiten streven. De wezens die deze aarde bewonen - of het nu mensen zijn of dieren - dragen allemaal bij aan de schoonheid en welvaart van de wereld, ieder op zijn eigen manier. Vele wezens hebben alleen of met meerderen hard gewerkt om ons leven behaaglijk te maken. Het voedsel dat we eten, de kleding die we dragen zijn niet zomaar uit de lucht komen vallen, vele wezens hebben aan de produktie van zulke dingen meegewerkt. Dat is de reden waarom we alle wezens dankbaar moeten zijn. Mededogen en liefdevolle vriendelijkheid zijn de kenmerken van verworvenheden en geluk. Laten we ze voor het welzijn van alle wezens beoefenen.

Door Zijne Heiligheid de Dalai Lama Tenzin Gyatso.

Vertaald door Thon Memelink en Gelong Thubten Tsépel.

Ode aan Manjoeshri

Ik betuig mijn eerbied aan de spirituele leraar en beschermer Manjoeshri,
wiens wijsheid gescheiden van de wolken van de twee verduisteringen
helemaal zuiver en volkomen helder voortschijnt als een zon.
Die een tekst aan zijn hart houdt als symbool
dat hij de betekenis van alle dingen ziet zoals ze zijn.
Die melodieus op zestig manieren
met mededogen als voor een eigen kind
alle soorten wezens onderwijst die overweldigd worden door lijden
en verward zijn door de duisternis van hun onwetendheid
in de gevangenis van het cyclische bestaan.
Wiens donderdende verkondiging van de Dharma
ons uit de slaap van verstorende houdingen doet opstaan
en ons van de ijzeren ketenen van karma bevrijdt.
Die het zwaard van wijsheid hanteert,
dat de duisternis van onwetendheid opheft
en het opkomende lijden neerhouwt waar het ook verschijnt.
Die zuiver bent vanaf het begin, het tiende bodhisattva-niveau
en daarmee de hoogste perfektie van een bodhisattva hebt bereikt.
Wiens prinselijke lichaam getooid is
met de honderdtwaalf kenmerken van een boeddha-lichaam.
Ik buig neer voor U, Oh Manjoeshri!
Verhelder met de lichtstralen van Uw wijsheid, Oh meedogende,
de duisternis van onwetendheid die mijn geest omsluit.
Verleen mij helderheid van intelligentie en wijsheid,
zodat ik de woorden van de Boeddha
en de kommentaren die ze uitleggen kan begrijpen.

Vertaald uit het Tibetaans door Gelong Thubten Tsépèl.

༄༅། །བླ་མ་དང་མགོན་པོ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །གང
གི་བློ་གྲོས་སྒྲིབ་གཉིས་སྤྲིན་བྲལ་ཉི་ལྟར་རྣམ་དག་རབ་གསལ་བས། །ཇི་སྙེད་དོན་ཀུན་ཇི
བཞིན་གཟིགས་ཕྱིར་ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་གླེགས་བམ་འཛིན། །གང་དག་སྲིད་པའི
བཙོན་རར་མ་རིག་མུན་འཐོམས་

སྡུག་བསྔལ་གྱིས་གཟིར་བའི། །
འགྲོ་ཚོགས་ཀུན་ལ་བུ་གཅིག་ ལྟར་བརྩེ་ཡན་ལག་དྲུག་ཅུའི་
དབྱངས་ལྡན་གསུང་། །འབྲུག་ ལྟར་ཆེར་སྒྲོག་ཉོན་མོངས་གཉིད་
སློང་ལས་ཀྱི་ལྕགས་སྒྲོག་འགྲོལ་ མཛད་ཅིང་། །མ་རིག་མུན་
སེལ་སྡུག་བསྔལ་མྱུ་གུ་ཇི་ སྙེད་གཅོད་མཛད་རལ་གྲི་
བསྣམས། །གདོད་ནས་དག་ཅིང་ས་བཅུའི་མཐར་སོན་ཡོན་ཏན་ལུས་རྫོགས་རྒྱལ་
སྲས་ཐུ་བོའི་སྐུ། །བཅུ་ཕྲག་བཅུ་དང་བཅུ་གཉིས་རྒྱན་སྤྲས་བདག་བློའི་མུན་
སེལ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་འདུད། །བརྩེ་ལྡན་ཁྱོད་ཀྱི་མཁྱེན་རབ་འོད་ཟེར་གྱིས
བདག་བློའི་གཏི་མུག་མུན་པ་རབ་བསལ་ནས། །བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་གཞུང་
ལུགས་རྟོགས་པ་ཡི། །བློ་གྲོས་སྤོབས་པའི་སྣང་བ་སྩལ་དུ་གསོལ། །
༄ ས་གཞི་སྤོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། །རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་
པ་འདི། །སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བར་བགྱི། །འགྲོ་ཀུན་
རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག །ཨི་དཾ་གུ་རུ་རཏྣ་མཎྜལ་ཀཾ་ནི་རྱཱ་ཏ་ཡ་མི།། །།

Yamataka en Vajra Yogini Initiaties

In augustus zal Lama Thubten Zopa Rinpochee verschillende initiaties geven. Het lijkt wenselijk bij twee van deze initiaties, die van Yamantaka en Vajra Yogini, enige kanttekeningen te maken.

De Yamantaka initiatie wordt gegeven omdat de Vajra Yogini initiatie alleen kan worden gegeven aan iemand die een volledige initiatie heeft ontvangen in de hoogste klasse van tantra. Hoewel Kalachakra ook in deze klasse van tantra thuishoort, vindt Lama Zopa Rinpochee het voor deze gelegenheid niet voldoende als men alleen de Kalachakra initiatie ontvangen heeft. Als men bijvoorbeeld een volledige Heroeka, Goehyasamadja of Yamantaka initiatie ontvangen heeft, kan men wel de Vajra Yogini initiatie ontvangen. Als dat niet het geval is en men wil de Vajra Yogini initiatie ontvangen dan dient men dus eerst de Yamantaka initiatie te ontvangen.

In de traditie van Lama Tsong Khapa wordt gezegd dat Goehyasamadja de belangrijkste tantrische beoefening is, de koning van de tantra's, en dat men deze beoefening dient te kompleteren met Yamantaka, voor het verwijderen van obstakels, en met Heroeka voor de duidelijke uitleg van het heldere licht. Het is derhalve goed om deze drie tantra's alle drie te beoefenen. Afhankelijk van onze karmische konnektie kunnen we daarbij het accent sterker leggen op één van deze drie beoefeningen. Het is dus zeker zinvol de Yamantaka beoefening te doen en dat kan alleen maar op basis van de initiatie.

Men kan de Yamantaka initiatie, zoals ook elke andere initiatie uit de hoogste klasse van tantra, alleen ontvangen als men de bodhisattva- en tantrische geloften heeft genomen. Deze geloften worden derhalve gegeven voorafgaande aan de initiatie. Tevens verplicht men zich voortaan dagelijks de 'zes zittingen yoga met de spirituele leraar' te doen, hetgeen 's ochtends en 's avonds een kwartier vergt indien men de lange versie reciteert, wat het beste is. Voor de keren dat men minder tijd heeft zijn er ook kortere versies beschikbaar. Deze verplichtingen neemt men altijd op zich bij het ontvangen van een initiatie uit de hoogste klasse van tantra, de maha-annoetarayoga tantra. Een bijkomende verplichting die Lama Zopa Rinpochee in dit geval geeft is het doen van de Yamantaka retraite binnen drie jaar. Om die te kunnen doen dient men eerst een uitleg te ontvangen op de Yamantaka beoefening. Geshe Konchog Lhundup, van het Maitreya Instituut, heeft al toegezegd dat hij de mondelinge overdracht van deze uitleg zal geven op een nader te bepalen tijdstip. In het programma staat vermeld dat de retraite op Yamantaka twee weken duurt. Het gaat er evenwel niet om gedurende een bepaalde tijd deze retraite te doen, maar men dient tijdens de retraite een bepaald aantal mantra's te reciteren. Daar doet men dan gemiddeld twee à drie weken over, als men de retraite op een verantwoorde wijze beoefent. Bij voldoende belangstelling kan er in de komende drie jaar een Yamantaka groepsretraite worden georganiseerd. Als u zich hiervoor interesseert laat ons dat dan even weten.

De Vajra Yogini tantra valt onder de Heroeka tantra. Hij bevat de essentie van deze tantra, maar is veel eenvoudiger te beoefenen. Bij het ontvangen van de Vajra Yogini initiatie, neem je, boven-op de normale tantrische geloften nog de speciale geloften van Moeder tantra. Bovendien stelt Lama Zopa Rinpochee bij deze initiatie in Nederland nog als verplichting dat men binnen één jaar de Vajra Yogini retraite doet en dat men dagelijks de sadhana beoefent. De retraite neemt gemiddeld ongeveer een

maand in beslag en de dagelijkse beoefening van de sadhana een kwartier, als men de korte sadhana doet.

Lama Zopa Rinpochee zal zelf na de initiatie een uitleg geven op de lange Vajra Yogini sadhana. Tijdens die periode zullen er ook geleide groepsmeditaties worden gehouden, zodat iedereen met de sadhana vertrouwd kan raken. Bovendien zijn we van plan vanaf 28 november, hier in het Maitreya Instituut, een Vajra Yogini groepsretraite te houden met aansluitend een vuur-offerande. Tenminste, indien er voldoende belangstelling voor is. Na het beëindigen van de retraite en tot aan de vuur-offerande, dient men elke dag de komplete lange sadhana te doen, hetgeen ongeveer een uur in beslag neemt. Na de vuur-offerande kan men dan weer volstaan met dagelijks de korte sadhana te doen.

Al deze beoefeningen zijn niet bedoeld voor beginners. Men dient reeds een degelijke basis te hebben door op zijn minst een goed intellektueel begrip te hebben van de drang naar bevrijding, de verlichtingsgeest en de leegte van inherent bestaan. Ook dient men vertrouwen te hebben in de spirituele leraar die de initiatie geeft. Als men de tantrische geloften ontvangt, neemt men die niet alleen voor dit leven, maar voor alle komende levens tot aan het bereiken van de volledige verlichting. Deze geloften zijn niet gemakkelijk te houden en ze kunnen niet worden teruggegeven. Ze worden in de Tibetaanse traditie ook niet voor de initiatie uitgelegd. Vandaar dat men een groot vertrouwen dient te hebben in de leraar die de initiatie geeft en in de Drie Juwelen van Toevlucht in het algemeen. Als je na een tijdje denkt, dat het bijvoorbeeld bij de Hindoes toch misschien leuker is en je wend je af van Boeddha's leer, dan breek je geloften op alle niveau's, wat dan weer grote problemen veroorzaakt in de toekomst. Bezint dus eer gij begint.

Degenen die zich nog niet in staat voelen al deze verplichtingen op zich te nemen, maar wel graag kennis willen maken met de grote meester die Lama Thubten Zopa Rinpochee is, kunnen naar de Manjoeshri initiatie en uitleg komen die door ons in de Kosmos te Amsterdam wordt georganiseerd op 2 en 3 augustus. Tenslotte willen wij Vajra Yogini, voor degenen die haar nog niet kennen, introduceren via een fragment van een lering die Lama Thubten Yeshe in 1979 in Australië gaf.

"Wie of wat is de Vajra Yogini nu precies? Het is de vrouwelijke energie die volledig tot ontwikkeling is gebracht, een vrouwelijke boeddha. Het is totaal zijn, met volledige zelfbeheersing, zonder dualisme, voorbij iedere vorm van egoïsme.

De methode van Vajra Yogini houdt in, dat je je identificeert met dit verlichte totaalbewustzijn. De nadruk ligt op wijsheid, op zo spoedig mogelijk de verlichting bereiken. Het bijzondere van deze methode is dat hij je in staat stelt je gehele zenuwstelsel te zegenen, geschikt te maken voor alle energieën die er door stromen en te benutten voor het bereiken van de verlichting. En niet alleen dat, zelfs voor je dood, voor het einde van dit leven, kun je met dit lichaam, dus zonder het te verlaten, het paradijs van Vajra Yogini ontdekken. Het is ook zo dat er op deze aarde vele vrouwelijke aspekten rondlopen van Vajra Yogini. Door het beoefenen van de Vajra Yogini methode bereiken we dat deze yoginies ons gaan helpen, doordat we ons openstellen voor hun zegeningen.

Vajra Yogini is in feit Heroeka. Boeddha manifesteerde zich in zijn tantrische aspekt als Heroeka om de wezens van deze aarde te helpen, die helemaal verslaafd waren geraakt aan zintuigelijke geneugten. Wij zijn in deze twintigste eeuw zo geobsedeerd geraakt door alle behoeften die we menen te moeten bevredigen, dat we heel hard een methode nodig hebben om dit te kunnen veranderen. Deze yoga methode biedt een konkrete manier om het dagelijkse leven te veranderen en het een spirituele dimensie te geven".

Door: Gelong Thubten Lodreu (Hermes Brandt)

Poedja's in Maasbommel

Dinsdag 1 juli 19.00 uur Offerande aan de spirituele meesters
Maandag 7 juli 7.00 uur Tara offerande Nieuwe maan
Dinsdag 15 juli 7.00 uur Tara offerande Wassende maan
Woensdag 16 juli 19.00 uur Offerande aan de spirituele meesters
Maandag 21 juli 7.00 uur Tara offerande Volle maan
Donderdag 31 juli 19.00 uur Offerande aan de spirituele meesters
Dinsdag 5 augustus 7.00 uur Tara offerande Nieuwe maan
Woensdag 13 augustus 7.00 uur Tara offerande Wassende maan
Vrijdag 15 augustus 19.00 uur Offerande aan de spirituele meesters
Dinsdag 19 augustus 7.00 uur Tara offerande Volle maan
Vrijdag 29 augustus 19.00 uur Offerande aan de spirituele meesters
Donderdag 4 september 7.00 uur Tara offerande Nieuwe maan
Donderdag 11 september 7.00 uur Tara offerande Wassende maan
Donderdag 11 september 7.00 uur Tara offerande Volle maan
Zaterdag 13 september 19.00 uur Offerande aan de spirituele meesters
Donderdag 18 september 7.00 uur Tara offerande Volle maan
Zondag 28 september 19.00 uur Offerande aan de spirituele meesters

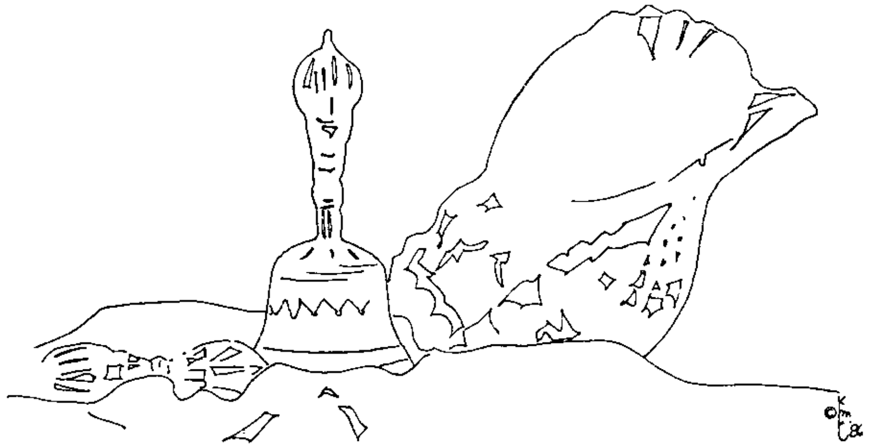
Deze poedja's zijn voor iedereen die mee wil doen, aanmelding niet nodig.

Belangrijke boeddhistische gedenk- en feestdagen:

11 juli: Herdenking van het eerste onderricht in het hertenpark te Sarnath (bij Benares).

23 november: Viering van Boeddha's terugkeer op de planeet aarde nadat hij zijn moeder elders in de Leer had onderwezen.

Programma zomer/herfst 1986



11 t/m 24 juli
10e ZOMERMEDITATIEKURSUS
"LAM-RIM RETRAITE"
DE STADIA VAN HET PAD NAAR VERLICHTING
Door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: GELONG THUBTEN TSÉPÈL

In deze tiende zomermeditatie-kusus zullen alle basisbegrippen van het boeddhisme, de diepzinnige levenshouding van de boeddhist met een heel ander visie op Ruimte en Tijd, worden uitgelegd door onze Lama Geshe Konchog Lhundup en rechtstreeks in het Nederlands worden vertaald. Evenals vorig jaar zal deze 14-daagse kursus bestaan uit een levendige overdracht van de verschillende meditaties die gericht zijn op:
1e. Het bereiken van een goede wedergeboorte.
2e. Het bereiken van blijvende bevrijding van alle frustatie en lijden.
3e. Het bereiken van het hoogste niveau van evolutie om alle wezens daadwerkelijk te helpen.
Deze meditatieniveaus omvatten alle onderdelen van de weg naar het hoogste niveau van evolutie waarvoor wij allemaal het potentioneel in ons dragen. De lessen zullen worden afgewisseld met geleide meditaties in groepsverband over de behandelde onderwerpen, zodat elke deelnemer een meditatieve ervaring op kan doen en diegenen die al eerder een dergelijke kursus volgden kunnen hun inzicht verder uitbreiden en verdiepen. Bovendien zijn er dagelijkse mogelijkheden voor GROEPSDISKUSSIE en voor een PERSOONLIJK GESPREK met Lama Geshe Konchog Lhundup. Er zal voldoende vrije tijd zijn voor ontspanning in de prachtige omgeving van het centrum in Maasbommel en er is ruimte om te kamperen in de tuin van het centrum. Zowel beginners als gevorderden zijn welkom.

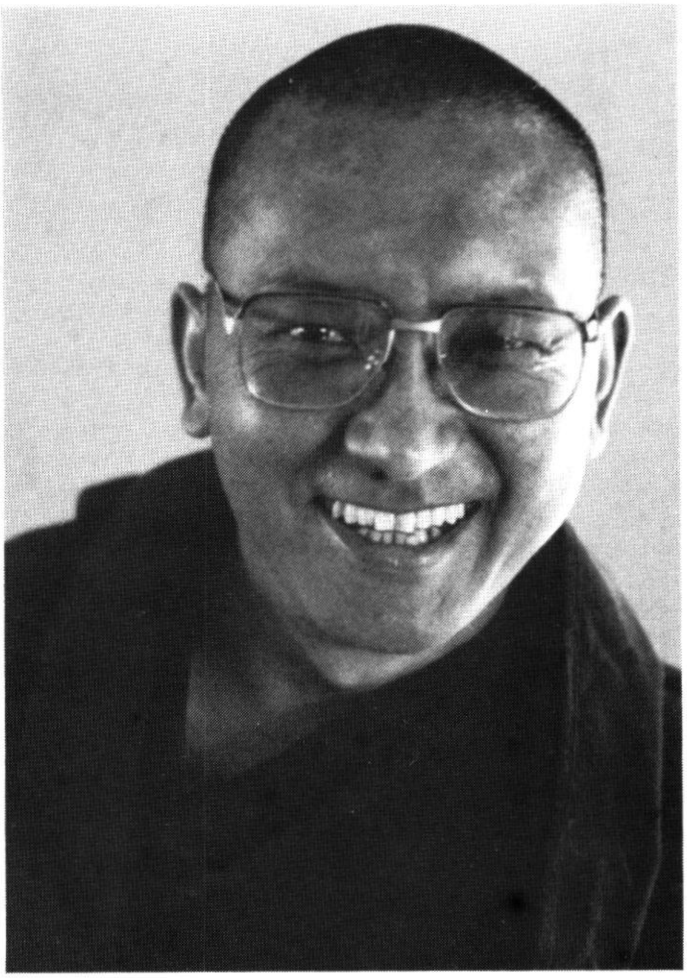
KOSTEN: f 450,- vol pension of f 360,— voor Geshe Aktie donateurs.
AANVANG: 11 juli om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch vóór 8 juli
TELEFOON: 08876-2188

1 t/m 7 augustus

F.M.P.T.
Directors meeting in Maasbommel

Foto: Jan-Paul Kool

Foto: Jan-Paul Kool



2 en 3 augustus
MANJUSHRI INITIATIE EN UITLEG
Door: LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE
Voor beginners en gevorderden

Lama Thubten Zopa Rinpochee, mede-oprichter van het Maitreya Instituut, die leiding geeft aan de F.M.P.T. (Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition) komt na drie jaar gelukkig opnieuw naar Nederland. Na de dood van Lama Yeshe heeft Lama Zopa een jaar lang geen centra bezocht. Het afgelopen jaar bezocht hij Duitsland en Frankrijk. Dit jaar zal hij naar Nederland, Italië en Spanje gaan.

Hij zal op verzoek van het Maitreya Instituut een manjushri-initiatie (Dje-Nang) geven in de Kosmos te Amsterdam met een uitleg over die beoefening. Manjushri is het boeddha-aspekt van wijsheid, of de belichaming van de wijsheid van alle boeddha's. Een initiatie en beoefening van manjushri,één van de drie belangrijkste boeddhavormen in de Krya Tantra van het Tibetaans boeddhisme, helpt ons inzicht te vergroten in hoe de dingen werkelijk bestaan en onze wijsheid in het algemeen uit te breiden.

Omdat het goed is ook werkelijk een begin te maken met een serieuze beoefening van de boeddhistische tantra organiseert het Maitreya Instituut later een groepsretraite met de Manjushri beoefeningen en zal advies gegeven worden voor het doen van individuele retraites die ook in Maasbommel kunnen worden gedaan.

KOSTEN: f 125,—
AANVANG: 2 augustus om 10.00 uur in Amsterdam, zaal open om 9.30 uur, Kosmos Prins Hendrikkade 142
AANMELDING: Telefonisch vóór 20 juli
TELEFOON: 08876-2188

8 t/m 17 augustus
VAJRA-YOGINI INITIATIE
gevolgd door
UITLEG van de lange VAJRA-YOGINI-Sadhana
Door: LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE
Voor gevorderden

Voor het eerst in de geschiedenis van het Maitreya Instituut zal LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE in Nederland een Mahu-annoetarayoga-tantra initatie geven, de hoogste klasse van tantra, de snelle weg naar de Verlichting. Omdat de Vajra yogini-initatie niet kan worden gegeven zonder dat de beoefenaar een volledige mahu-annoetarayoga-tantra initatie heeft ontvangen, geeft Lama Zopa Rinpochee vooraf een Yamataka-initiatie.

Er zijn voor de beoefening van de hoogste vorm van tantra drie hoofdzaken op de boeddhistische levensweg die goed begrepen en beoefend dienen te worden, te weten: de drang naar bevrijding, een altruïstische motivatie de verlichting te bereiken en tenminste een verstandelijk begrip van leegte. Daarom is deze kursus alleen voor gevorderde beoefenaars van de Boeddha-Dharma. Er zijn ook persoonlijke verplichtingen verbonden aan deelname. De deelnemer verplicht zich binnen een jaar een Vajra Yogini-retraite te doen (± 1 mnd) en als de Yamantaka-initatie genomen wordt een retraite hierop te doen binnen drie jaar (½ mnd), dagelijks de zes-zittingen goeroe yoga en de Vajra Yogini Sadhana te beoefenen en de mantra's te reciteren. Het Maitreya Instituut organiseert later een groepsretraite in Maasbommel en kan ook adviezen geven voor individuele retraites.

Aangezien zich veel buitenlandse deelnemers zullen aanmelden i.v.m. de F.M.P.T.-vergadering is het belangrijk u zo spoedig mogelijk aan te melden voor deelname. Maximum aantal deelnemers: 60 personen.

KOSTEN: f 325,— vol pension, geen korting, f 275,— in eigen tent, geen korting. Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: Vajra-Yogini Initiatie.
AANVANG: 8 augustus 14.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch vóór 20 juli
TELEFOON: 08876-2188

5 t/m 7 september
MEDITATIEWEEKEND
DE DRIE SOORTEN GELOFTEN IN HET BOEDDHISME
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling
Voor gevorderden

Er zijn vele verschillende soorten geloften met een sterk variërend aantal voorschriften die aansluiten op de behoeften van verschillende mensen. Er is "voor elk wat wils". Voor elk niveau van geestelijke ontwikkeling zijn er voorschriften die niet bedoeld zijn als een dwangbuis, maar veeleer als richtlijnen met behulp waarvan we ons leven zo vruchtbaar en nuttig mogelijk maken. Het nemen van geloften in het algemeen, houdt in dat we een besluit nemen een bepaald gedrag te willen ontwikkelen. Het is door dit besluit dat we een niet-aflatende hoeveelheid positieve energie verzamelen, die zelfs vermeerdert als we slapen.

Er zijn de algemene boeddhistische ***Geloften voor Individuele Bevrijding***, die genomen worden in zowel het Kleine Voertuig (Hinayana) als in het Grote Voertuig (Mahayana). Ze lopen uiteen van geloften met één tot vijf voorschriften voor leken tot aan de verschillende geloften voor monniken en nonnen.

Behalve deze Geloften voor Individuele Bevrijding kennen we in het Mahayana de ***Bodhisattva Geloften*** met 18 hoofd- en 46 bijkomende voorschriften. In het Tibetaans boeddhisme worden bovendien de ***Tantrische Geloften***, met hoofd- en bijkomende voorschriften, genomen door mensen die de tantrische weg van het snellere voertuig wensen te gaan via de hoogste klassen van tantra.

De eerwaarde Geshe Konchog Lhundup zal een uitleg geven van al deze drie geloften die als richtlijnen gebruikt worden in de verschillende boeddhistische tradities. ***Ook mensen die deze geloften niet hebben genomen en ontvangen zijn welkom!***

KOSTEN: f 100,— vol pension of f 80,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding: Geloften.
AANVANG: 5 september om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

26 t/m 28 september
MEDITATIEWEEKEND
"MAHAMOEDRA"
Door: ALEX BERZIN
Voertaal: ENGELS
Voor beginners en gevorderden

Mahamoedra heeft betrekking op de aard van de geest. In dit weekend zal Alex ons de meditatietechnieken uitleggen voor het herkennen van en koncentreren op zowel de konventionele als de uiteindelijke aspekten van de aard van de geest. Er zal gelegenheid zijn deze meditaties te beoefenen en verder zal er een vergelijking worden gemaakt tussen de benadering van de Mahamoedra in de Geluk- en Kagyu scholen van het Tibetaans boeddhisme.

Dr. Alex Berzin studeerde aan de Harvard universiteit in zijn geboorteland, de Verenigde Staten. Hij behaalde in 1972 zijn titel aan de afdeling 'Far Eastern Languages and Sanskrit and Indian Studies' met als specialisme het Tibetaans boeddhisme. Sinds zijn eerste bezoeken aan Nederland in 1980 en 1982, waarbij hij optrad als vertaler voor de zeer eerwaarde Tsenshab Serkong Rinpochee, is Alex verschillende keren als gastdocent in het Maitreya Instituut geweest. Hij heeft daarbij altijd veel waardering ontvangen voor de heldere manier waarop hij de moeilijkste onderwerpen begrijpelijk wist te maken.

KOSTEN: f 150,— vol pension of f 125,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: "Mahamoedra".
AANVANG: 26 september om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

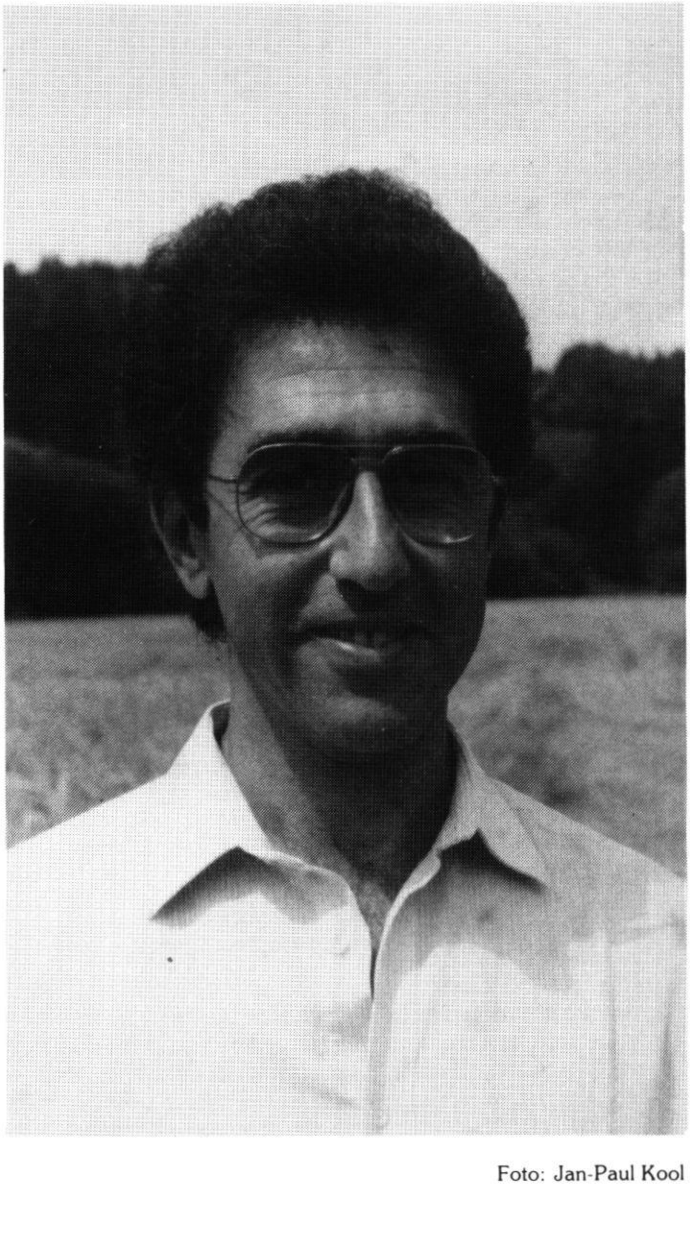


Foto: Jan-Paul Kool

17 t/m 19 oktober
GYU LAMA
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling
Voor beginners en gevorderden

Veel mensen missen een doel en daarmee de zin of waarde in hun leven. Dit gemis schept onvrede, onrust, frustatie en stress. Het is daarom van wezenlijk belang dat we serieus proberen een gezonde en veilige richting aan ons leven te geven. Dat dit mogelijk en zinvol is heeft de Indiase prins Siddharta 2500 jaar geleden al laten zien. Hoe wij dat ook zelf kunnen doen heeft Siddharta, die Boeddha werd door eigen inspanning, uitgelegd. Deze uitleg staat opgetekend in teksten en staat bekend als de boeddhistische leer. Dat het mogelijk is gelukkiger te worden door het beoefenen van deze leer en hierbij veel baat te hebben, wordt nog voortdurend bewezen door de miljoenen volgelingen, die al eeuwenlang in de voetstappen treden van de historische Boeddha.

De eerwaarde Geshe Konchog Lhundup zal een voor iedereen toegankelijke uiteenzetting geven over de Boeddha, de Leer (Dharma) en de Spirituele Gemeenschap (Sangha), die in het boeddhisme bekend staan als de Drie Juwelen van Toevlucht. Tevens zal Geshela uitleg geven over de zuivere natuur van onze geest, die het mogelijk maakt dat we een enorm hoog niveau van geestelijke ontwikkeling bereiken, dat spontaan ten goede komt aan alle wezens en dus ook aan onszelf. Deze vier onderwerpen zijn tevens de eerste vier van de ***zeven vajra onderwerpen*** uit de tekst Gyü Lama (Skt.: Uttaratantra), waar Z.H. de Dalai Lama een inleiding over gaf in de Dominicuskerk te Amsterdam.

KOSTEN: f 100,- vol pension of f 80,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: Gyü Lama.
AANVANG: 17 oktober om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

31 oktober t/m 2 november
DE TWEE WAARHEDEN
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlands vertaling
Voor beginners en gevorderden

De Boeddha heeft uitvoerig gesproken over DE TWEE WAARHEDEN, die betrekking hebben op de relatieve en op de absolute werkelijkheid.

Het relatieve niveau van de werkelijkheid dat door alle gewone wezens wordt waargenomen berust grotendeels op verhoudingen, afspraken en benoeming.

De absolute of uiteindelijke werkelijkheid gaat doorgaans schuil achter de oppervlakkige verschijning van de dingen en is absoluut omdat het niet berust op verhoudingen, afspraken en benoeming, maar verwijst naar de ware aard of "zoheid" van alle personen en dingen.

Uiteindelijk is alles "leeg", maar relatief is alles onderworpen aan de wet van oorzaak en gevolg.

Het is zeer de moeite waard als we leren denken op deze twee niveau's van de werkelijkheid waarin we leven want daarmee wordt het mogelijk een stuk vrijheid en verruiming te vinden en tegelijkertijd beter te funktioneren in het dagelijkse leven.

KOSTEN: f 100,— vol pension of f 80,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: 2 Waarheden.
AANVANG: 31 oktober om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

28 t/m 30 november
DE VERLICHTINGSGEEST
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling
Voor beginners en gevorderden

Geshela zal een uitleg geven van de methoden waarmee we de altruïstische motivatie verlicht te willen worden kunstmatig leren opwekken in onze geest. Vervolgens maken we er door regelmatige meditatie hierop een heilzame gewoonte van zodat deze motivatie spontaan in ons aanwezig blijft als de drijvende kracht waarmee we het hoogste niveau van evolutie bereiken voor het welzijn van alle wezens en dus ook onszelf. De specifieke meditaties die nodig zijn om de verlichtingsgeest binnen onszelf op te wekken, uit te breiden en onafgebroken te doen toenemen zullen in dit weekend worden uitgelegd en beoefend. Deze altruïstische motivatie is het hart van het Grote Voertuig (Mahayana) en een absolute noodzaak voor het beoefenen van geheime mantra (tantra).
KOSTEN: ƒ 100,— vol pension of ƒ 80,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: Verlichtingsgeest.
AANVANG: 28 november om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

28 november t/m 28 december
VAJRA YOGINI RETRAITE
met GESHE KONCHUG LHUNDUP
en GELONG THUBTEN LODREU (Hermes Brandt)
Alleen voor geïnitieerden

Deze retraite begint met het weekend over de verlichtingsgedachte, zodat er een goede basis wordt gelegd voor de beoefening van Vajra Yogini. De meditatiesessies tijdens de retraite zullen worden geleid door de Nederlandse monnik Hermes Brandt (Gelong Thubten Lodreu).

KOSTEN: ƒ 600,— vol pension (voor 30 dagen of minder). Vooruit te voldoen op Girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: Vajra Yogini retraite.
AANVANG: 28 november om 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

Elke donderdagavond om 19.30 uur
SEPTEMBER, OKTOBER EN NOVEMBER
LEZING EN MEDITATIE
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Engelse vertaling
In 'DE KOSMOS'
PRINS HENDRIKKADE 142
AMSTERDAM

Woensdagavond 10 september om 19.30 uur

Geshela zal een uitleg geven van de ***'Vier Edele Waarheden'***. De nadruk zal liggen op de oorzaken van het lijden en hoe onze geest funktioneert. Hierbij komen de zes vormen van primair bewustzijn en de mentale faktoren die ons bewustzijn kleuren aan de orde.

Woensdagavond 15 oktober om 19.30 uur

In deze lezing over de ***'Boeddhanatuur- of aanleg'*** die we allemaal hebben onszelf volledig te ontwikkelen en te zuiveren tot de hoogst bereikbare vorm van evolutie, wordt uitleg gegeven van de verschillende faktoren van onze geest die ontwikkeld kunnen worden tot het 'Roepakaya', het corpus van verlichtende vormen, en het Dharmakaya', het allesomvattende corpus.

Woensdagavond 12 november om 19.30 uur

'De Dharma als beschermer', is de titel van de derde lezing in deze serie. Geshela zal hier een toelichting geven op de tien negatieve aktiviteiten die we dienen op te geven en de zes perfekties die ons in staat stellen deze positieve krachten binnen onszelf onbeperkt te ontwikkelen.

Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling
In 'LOTUS'
PRINS WILLEMSTRAAT 23
SCHEVENINGEN

Woensdagavond 17 september om 19.30 uur
Woensdagavond 22 oktober om 19.30 uur
Woensdagavond 19 november om 19.30 uur

In een serie van drie lezingen zal de eerwaarde Geshe Konchog Lhundup uitleg geven over het hart van het Mahayana. ***'De Verlichtingsgeest'***, de motivatie verlicht te worden voor het welzijn van alle ontelbare wezens en over ***'de zes perfekties'***, de positieve kwaliteiten die we in ons hebben en die we oneindig kunnen ontwikkelen.

Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling
In 'P.M.V. CENTRUM'
GRAAFSEWEG 30
NIJMEGEN

Woensdagavond 7 oktober om 19.30 uur
Woensdagavond 4 november om 19.30 uur

In twee lezingen zal Geshela de ***'vier onmetelijke gedachten'***, nader uitleggen. Hoe we ***gelijkmoedigheid*** kunnen ontwikkelen voor alle verschillende wezens, hoe we ***groot mededogen*** ontwikkelen en ***liefde***, en hoe we alle wezens ***geluk*** kunnen brengen.

Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling
In 'DE STROOM'
HOEFSTRAAT 217
TILBURG

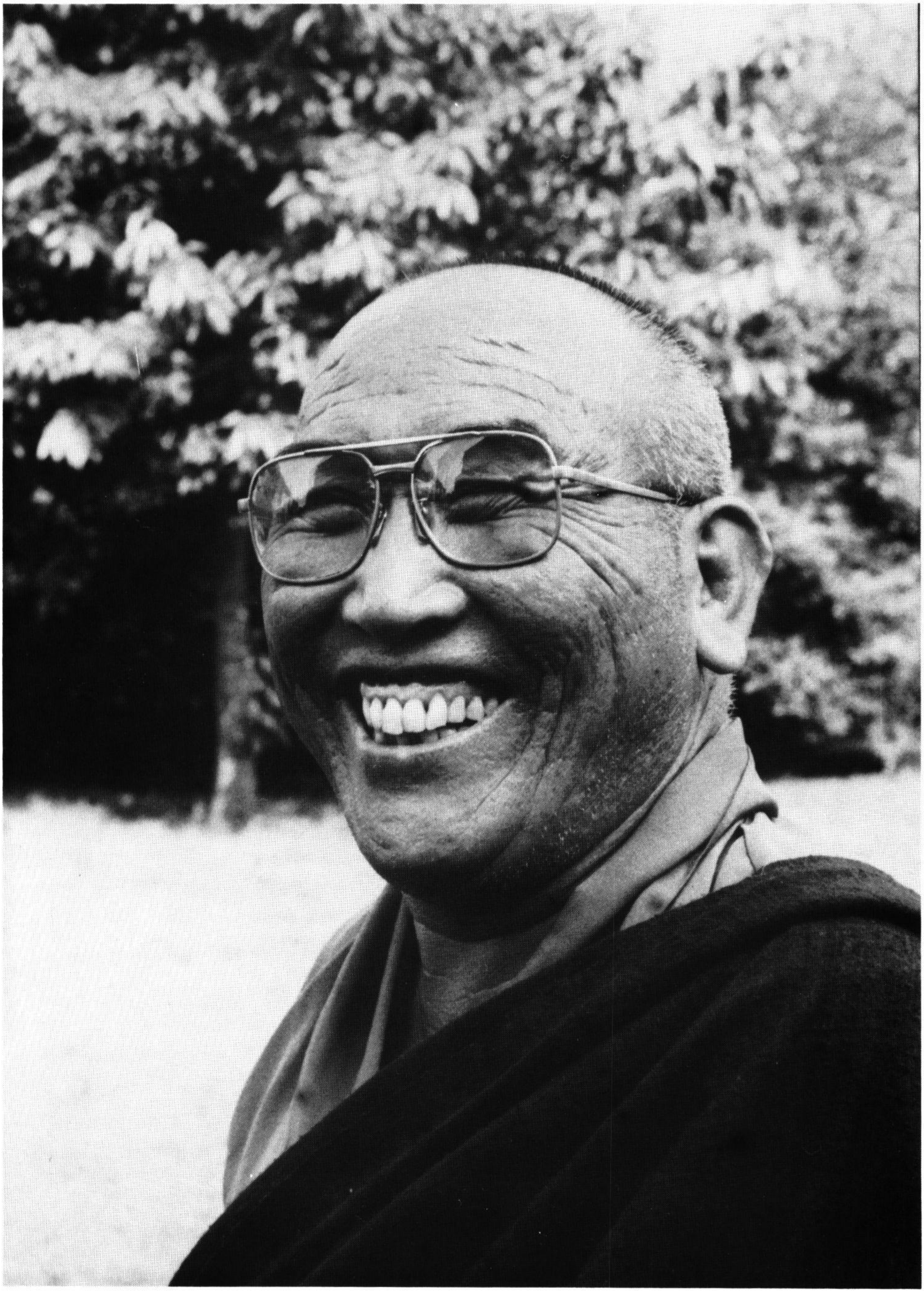


Foto: Jan-Paul Kool

Maitreya Magazine